# PERIODIZACIÓN TÁCTICA VS PERIODIZACIÓN TÁCTICA

Vítor Frade aclara

Xavier Tamarit

# > UN TRAJE HECHO A MEDIDA

Xavier Tamarit

# > Prólogo

**Mauricio Pellegrino**
**Exfutbolista y actualmente**
**entrenador de fútbol**

En la búsqueda de argumentos que sostengan la base de mis creencias y como aspirante a ordenar mis ideas con un mínimo de sentido, me enfrenté con un instigador de verdades, que súbitamente puso patas arriba toda mi fe.

"Más difícil que adoptar un hábito, es dejar uno antiguo" escuché alguna vez. Qué arduo se nos hace ver las cosas desde otro lugar u óptica y buscamos trampas para no dejar detrás lo que está tan arraigado en nuestras costumbres. Qué poderosa es la domesticación en verdades universales y qué reposados nos sentimos en ellas.

Si bien a este sentimiento personal no lo quiero generalizar, creo que en muchas ocasiones no queremos ver algo diferente o que ha tomado otro rumbo distinto para llegar a lo mismo.

Xavi nos brinda con su investigación herramientas que fueron articuladas y pensadas para la creación de un *plan a medida* para cada uno de nosotros. Que no caduca porque su horizonte está siempre más allá. Tiene el peso de la tradición y es contemporáneo. Que tiene un inicio pero su fin es inacabable. Nos da lo mejor de su trabajo para entender ninguna lógica, "la del jugar que tenemos dentro", que renueva los rincones del ayer para mantenernos alerta hoy.

La riqueza de este material es como una estantería o biblioteca para organizar tus ideas-conceptos, ordenarlas, sacarlas a ventilar y cambiarlas por otras si así lo crees conveniente. Aparecerán nuevos estantes más grandes o más pequeños, con un sinfín de detalles por darles sentido. Pero que sin la estantería o biblioteca difícilmente hubieran salido a la luz.

La organización de un EQUIPO es demasiado compleja como para ignorar el todo. Nos habla de MODELO-MATRIZ-IDEAS-CONCEPTOS-CULTURA y otros temas que despertaron la curiosidad en personas que han invertido muchísimo tiempo y una intensa vocación para continuar dándonos preguntas-respuestas y más dudas pero siempre en la mejora de la HABILIDAD COLECTIVA de un EQUIPO DE FÚTBOL.

Gracias a todos aquellos que encienden la llama de la búsqueda de algo mejor.

Con gratitud.

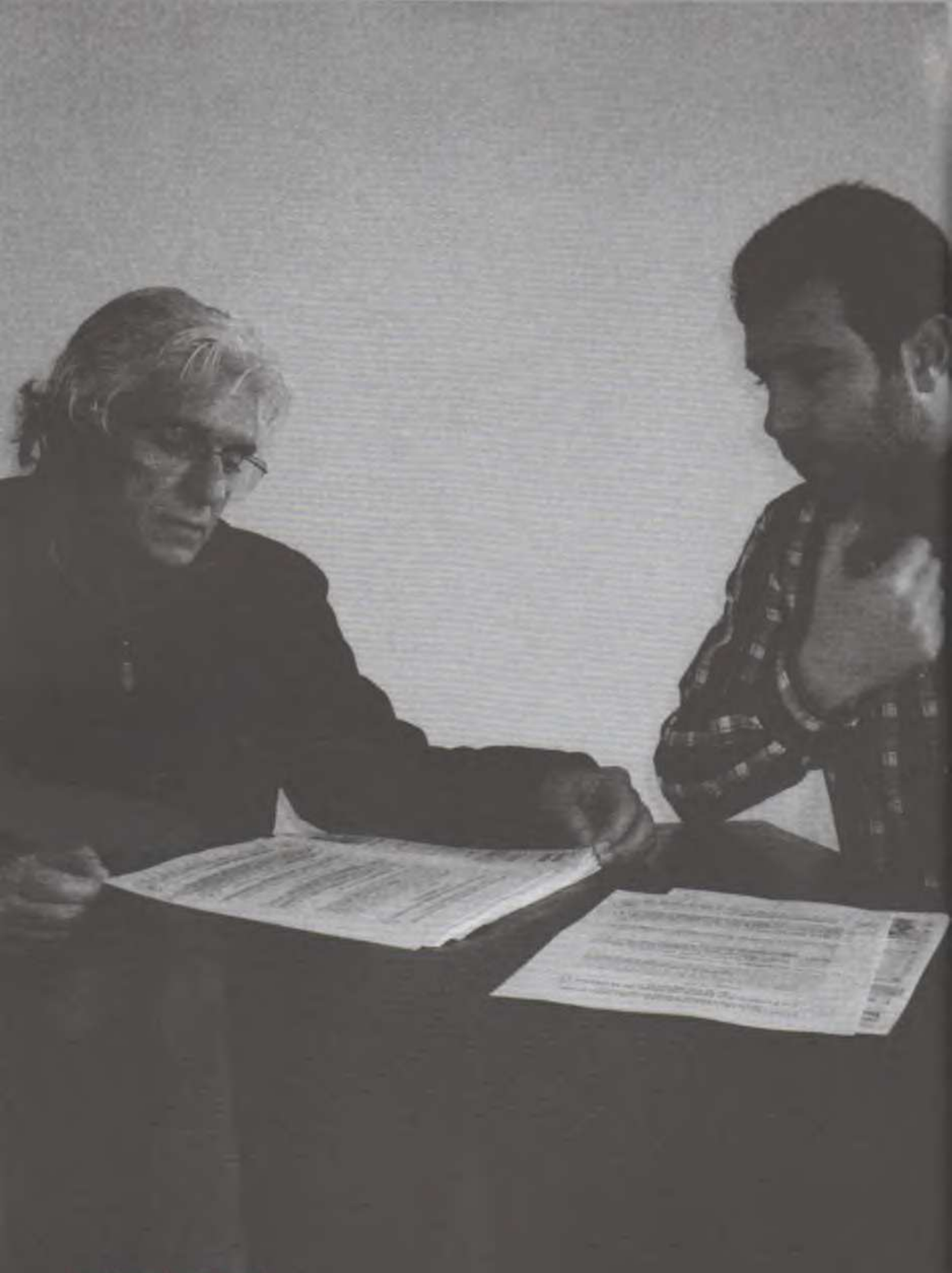
Mauricio Pellegrino.

# > Índice

# 3



## La zona abisal de la Periodización Táctica



Vitor Frade y Xavier Tamarit

# > Introducción

El primer viaje que hice a Oporto después de mi experiencia en el fútbol griego, es decir marzo de 2010, tenía un objetivo claro: hablar con Vítor Frade sobre mi nuevo proyecto, aunque ya lo hubiésemos hecho anteriormente por teléfono. La idea era escribir un nuevo libro, mi segundo, sobre la Periodización Táctica, hacer ver esta metodología desde una nueva perspectiva con la intención de ayudar a su mejor entendimiento.

La intención primaria era observar entrenamientos realizados por ciertos entrenadores que se encontraban en realidades diferentes, todos ellos con cierta adhesión a la Periodización Táctica, entrevistarlos y, en base a ello, orientar el libro. Rápidamente el Profesor Frade me sugirió posibilidades en forma de nombres y rápidamente decidimos cuales serían los más apropiados: entrenadores que estaban en la élite, entrenadores de Formación...

Así que me puse manos a la obra y comencé a hacer y deshacer maletas, a despegar en unos aeropuertos y a aterrizar en otros, a cruzar la península de este a oeste en coche, a hospedarme en hoteles -en Oporto la gran mayoría de veces lo hice en casa de amigos-, a visitar ciudades deportivas, campos de entrenamiento, hoteles de concentración, facultades de deporte... acumulaba información valiosísima en el equipaje que después analizaba y organizaba en casa.

Pronto nos dimos cuenta que hacía falta algo más, que pese a la, en ocasiones más y en ocasiones menos, sintonía existente con la Periodización Táctica el discurso almacenado podía llevar a confusiones. De ahí que encontráramos la solución: basar el libro en una entrevista al propio creador de la metodología, a partir de la cual se desarrollarían los temas, fueron muchas horas de entrevista. Por momentos pensé que el Profesor Frade acabaría dándome una patada en el... pero no fue así, lo único que acabó dándome fue una obra maestra en forma de respuestas.

Comencé a gestar el libro y poco a poco fue teniendo forma. Una matriz que le iba dando una identidad y que en sus contornos iba modificándose a través de las emergencias que se iban dando en el Aquí y Ahora y de la reflexión que se hacía de todo lo que estaba sucediendo.

Y de pronto más viajes, ahora con bocetos que salían cargados de ilusión y que volvían repletos de correcciones... y así hasta el día que decidí dar por finalizado este libro.

Es muy posible que cuando el lector esté leyendo esta frase yo ya hubiese cambiado todas las que vienen después -excluyendo las de los entrevistados, las de quienes escriben los prólogos o las de los autores citados-, como hice en numerosas ocasiones, al haber encontrado otras que me consiguiesen satisfacer más... y siendo así esta obra jamás hubiese visto la luz.

Como todos sabemos el pensamiento no se estanca y tampoco lo hace un libro, pese a que pueda parecerlo, por no poderse modificar lo escrito en él. Un libro es un principio pero nunca un final, ¡aunque lleve adentro la zona abisal!

# 1

# > El juego +
# los Principios Metodológicos

*(...) ¡Por eso hablo sistemáticamente de los dos planos y resaltando siempre lo imprescindibles que son los Principios Metodológicos! Porque ella sólo es Periodización Táctica si usted tuviese una idea de juego y la sistematiza. Y la operacionalización evidencia algo muy complejo: la posibilidad de usted estar preocupado con la mejora sectorial, intersectorial e intrasectorial, incluso con lo individual. Imagine esto: usted no consigue dar una voltereta, yo le pongo a hacer volteretas, y usted me dice: «¡eso no es Periodización Táctica!» Lo es, porque es el lado de la diversidad, ¡está mejorando en una cosa que después cuando realiza una chilena o no sé qué, le hace ser mejor! Entonces... usted terminó el entrenamiento y hace mucho calor, va a beber agua, ¿¡eso no es Periodización Táctica?! ¿¡Deja de ser Periodización Táctica porque fue a beber agua?! Pero hay jugadores que no fueron a beber agua y ¿¡va a obligarlos a beber agua?! Eso pertenece al plano de la infinidad de cosas que tiene la diversidad.*



*Existe Periodización Táctica si lo que se está haciendo como patrón es quien dirige el Proceso para todos y permite también que cada uno sea cada vez mejor para interferir en el Proceso. Y para que eso sea así es preciso tener una idea de juego, una idea de juego sistematizada y, por lo tanto, esta diversidad será mejor cuanto mejor sea la idea de juego, y de su posibilidad de ser concretizada en la vivencia de los Principios Metodológicos. Por eso yo pregunto: «¿¡qué es jugar bien?!», ¡las personas deben tener preocupaciones con eso! Y después la producción de eso se consigue estando unas veces más preocupado con unas u otras cosas de esa idea de juego, pero sin pérdida de sentido, en jerarquización específica, y no hay pérdida de sentido sólo cuando los individuos tienen una idea previa sobre el referencial colectivo, por lo tanto ya está en su cabeza, y entonces lo mismo sucede en la cuestión de que sepan dar una voltereta por ejemplo. (...). Y después todo el Proceso, sea un año, sean diez, sean veinte, sean treinta y cinco, obedece a la Lógica de los Principios Metodológicos, ¡sino no es Periodización Táctica!*

*Ahora bien, el individuo dio una voltereta, ¿¡eso son ejercicios complementarios?! No son nada complementarios, es complementar, pero con una "c" pequeña. Como el ir a beber agua. Lo que dirige el Proceso es una matriz, es una idea de juego y de operacionalización, porque la Especificidad sólo es garantizada... no es garantizada por el macro, ella es garantizada por la intervención que usted consigue tener en todas las particularidades en el sentido de que ellas contribuyan hacia el todo, porque sino, no es Especificidad. Porque sino usted no va a identificar que Joaquín es diferente de*

***Manuel, y esto es diferente de aquello. Por lo tanto la Especificidad también está ahí... y las partes mejorando, mejoran el todo. Ahora, ¿¡cómo mejorar?! A través de la Lógica de los Principios Metodológicos. Esto no es fácil, que nadie piense que esto es fácil (...)***

***(...) y repare que durante mucho tiempo, el noventa por ciento de la gente que hablaba sobre Periodización Táctica, ni siquiera hablaba de los Principios Metodológicos y es en eso en lo que yo más les insisto a los alumnos, porque una idea de juego la tiene todo el mundo, para jugar de una determinada manera, después sistematizando más o menos, pero ¿¡cómo se fabrica eso?!***

***[1] Vítor Frade (1)***

Para que pueda llevarse a cabo la Periodización Táctica es preciso que exista una Idea de Juego clara, definida, estructurada y coherente en todos sus momentos del Juego, la cual deberá ser operacionalizada a través de unos Principios Metodológicos determinados -Principio de las Propensiones, Principio de la Progresión Compleja y Principio de la Alternancia Horizontal en especificidad- que difieren de los principios metodológicos convencionales.

Sólo si se dan estas condiciones: la sistematización de una Idea de Juego más su operacionalización a través de los Principios Metodológicos nombrados; podremos decir que se está llevando a cabo la Periodización Táctica. Es decir, es una metodología objetivable con unos Principios Metodológicos que deben ser cumplidos y que nos permiten poder discernir claramente sobre si alguien entrena según la Periodización Táctica o no.

Esta Idea de Juego del entrenador, que acabará siendo el [2]Modelo de Juego al encontrarse con una realidad y al ser concretizada (el Modelo de Juego es aquello que existe en términos estructurales y funcionales, y que permite que un equipo revele unas regularidades que lo identifican, esto resultante de la realización de una determinada operacionalización, la cual produce que los cuerpos de los jugadores queden estructuralmente condicionados a todos los niveles), deberá sostener los Momentos que forman el Juego y deberá permitir lidiar mejor con las particularidades de sus instantes -Momento Ofensivo, Momento Defensivo, Transición Ataque/Defensa y Transición Defensa/Ataque- a través de sus Principios, SubPrincipios y SubSubPrincipios de Juego, los cuales serán quienes orienten todo el Proceso desde el inicio de temporada hasta su fin, procurando la producción de un jugar pretendido. Orientación que se dará estando en ocasiones más preocupado con unas u otras cosas de ese jugar pero sin que exista nunca pérdida de Sentido.

No existirá pérdida de Sentido, entre otras cosas, cuando se tenga una idea previa sobre el referencial colectivo -tanto por parte del cuerpo técnico como de los jugadores. De ahí a la importancia de una idea global del juego desde el inicio del Proceso.

[1] **Vítor Frade**. Entrevistado por Xavier Tamarit en 2010.

[2] El **Modelo de Juego** es lo que acontece como patronización durante el jugar regular de un equipo y lo identifica, siendo además de posible evolución cualitativa. En este libro, con tal de clarificar su significado dentro de la Periodización Táctica, hablaremos del Modelo de Juego como Intención Previa, Modelo de Juego como Intención en la Acción y Modelo de Juego como un todo.

La Periodización Táctica, por lo tanto, será dirigida por una Matriz tanto conceptual como metodológica -una Idea de Juego y su operacionalización basada en unos Principios Metodológicos- tratando de alcanzar una Organización Colectiva de calidad, incidiendo a su vez en la mejora individual, de modo que el evolucionar de cada jugador dentro del colectivo interfiera en la mejora del mismo. De esta forma, evidenciamos que la Periodización Táctica no sólo se preocupa por el colectivo como muchos afirman, sino también por lo individual. Siendo así, la Especificidad sólo existirá cuando la intervención del entrenador no sólo se enfoque en el Plano Macro del juegar, sino también en el Plano Meso y en el Plano Micro, es decir en las particularidades, pretendiendo así que ellas y su interacción, tanto entre ellas como con el todo, contribuyan al todo.

Estamos hablando de una Metodología Sistémica y que como tal no entiende las partes sino están dentro de un todo. Y me refiero a todos los niveles.

También los Principios Metodológicos deberán entenderse a través de su interacción e interrelación, pues al entenderlos de manera aislada *"carecen de una ajustada y coherente Articulación de Sentido, pues se encuentran imbricados e implicados de forma interactiva e interdependiente en el mismo proceso, motivo por el cual, por sí nada valen"*, [3]Jorge Maciel (1).

## 1.1. El Bucle del Modelo de Juego creado entre el Modelo de Juego (como Intención Previa), la Operacionalización y la Reflexión



***(...) una cosa es la Idea de Juego y otra cosa es el Modelo de Juego. Puede parecer una paradoja, una cosa extraña, pero antes está la Idea de Juego y sólo después está el Modelo de Juego. El Modelo es lo que está sujeto también a las circunstancias. El Modelo es todo porque es la Idea de Juego más las circunstancias, y las circunstancias pueden relativizar aquello que yo haría en otras circunstancias, ¡pero en términos de patrón es igual! Yo quiero jugar más o menos así. (...)***

***Ahora, la Idea de Juego es una cosa, la fabricación de la Idea tiene que ver con las circunstancias y ese es el Modelo de Juego, lo que implica también la dinámica existencial de los Principios Metodológicos. Y el Modelo es todo, incluso algo que a veces desconozco, y que me «incita» a la modelación, porque si yo no lo contemplé, ¡me fastidié! Sin embargo, en términos genéricos, el modo como los jugadores entienden el juego, no tiene sentido que no busque que sea el mismo, pero eso se tiene que ajustar a las circunstancias. (...)***

***Es por eso que se hace mejor si tuviese una idea previa, una Intención Previa, y se hace peor si no la tuviese. Y la idea previa o Intención Previa es lo que es la Concepción de Juego, la Idea de Juego, y que debe ser ya desde el inicio más o menos mostrada para que las personas que van a estar***

[3] **Jorge Maciel (1)**: *Pelas entranhas do Núcleo Duro do Processo*. Artículo no publicado (2010)

***con ella se identifiquen. Algunos pueden decir, «¡pero no es así como se juega!» Pero eso son contrariedades que se van encontrando y superando.***

***Vítor Frade (1)***

### 1.1.1. El Modelo de Juego como Intención Previa (Idea de Juego del equipo -referencial colectivo- ya atendiendo al contexto)

Es preciso que, llegados a este punto y para que no haya confusiones después, distingamos lo que es la Idea de Juego de lo que es el Modelo de Juego (como Intención Previa).

La Idea de Juego es el tipo de fútbol que el entrenador (también cada jugador) tiene en su mente y desearía que su equipo (uno cualquiera) realice. Es una Concepción de Juego que cada entrenador tiene y que depende de las experiencias que éste ha tenido con el fútbol, ya sea practicado, visto, estudiado... o incluso, por qué no, inventado. Por lo tanto, esta Idea de Juego pertenece al Plano Axiológico, al plano de los valores. Es fundamental que cada entrenador reflexione sobre el juego que pretende y lo estructure de forma lógica y coherente (pero nunca desmontado debido a la no linealidad del Proceso), creando los Principios y SubPrincipios de Juego acordes con su Idea de Juego.



[4]José Tavares (1) nos dice que no puede *"entender cómo se consigue entrenar sin tener ese conjunto de ideas, ese conjunto de Principios de Juego bien definidos: cómo queremos atacar, cómo queremos defender, cómo queremos transitar de uno hacia el otro y viceversa"*.

Por lo tanto, cada entrenador deberá tener su Idea de Juego y sistematizarla. Deberá definir qué quiere que su equipo haga en cada momento del Juego y en sus instantes, deberá estructurar su juego en Principios y SubPrincipios de Juego. Cuando este entrenador con su Idea de Juego llega a un determinado contexto: un país, un club, una historia, unos jugadores... esta Idea de Juego se ve fuertemente influenciada por este entorno, teniendo el entrenador que ser inteligente y moldearla según las circunstancias, manteniendo la Matriz de su Idea de Juego pero siendo coherente -con la intención de ser eficiente y eficaz- con el contexto en el que se va a insertar.

Al entrar en interacción estos dos factores, la Idea de Juego del entrenador y el contexto, se forma el Modelo de Juego, o sea, el juego que queremos que nuestro equipo realice ya teniendo en cuenta la realidad en la que nos encontramos. Esto será el Modelo de Juego como Intención Previa -será la Idea de Juego común entre todos los que formamos parte del equipo, es decir el referencial colectivo de juego.

José Tavares (1) nos explica que el Modelo de Juego (como Intención Previa) es *"aquel conjunto de ideas, de Principios, SubPrincipios*

[4] **Profesor Puga**: Profesor de la Facultad de Motricidad Humana (FMH) de la Universidad Técnica de Lisboa (UTL). Entrenador de Voleibol. Campeón Nacional de Voleibol varias veces y entrenador de la Selección Nacional. Influenció a Vítor Frade para ser Entrenador de la Selección Norte de Juniors y de la Selección Nacional de Juniors en el Campeonato de Europa de 1979

*y SubSubPrincipios que nosotros construimos, que creamos como base que nos va a orientar todo el trabajo diario, semanal y del futuro, para que sepamos siempre dónde estamos y dónde queremos llegar"*, de manera que, como dije antes, no pueda existir pérdida de Sentido.

Siendo así, cuando un entrenador llega a un equipo debe tener en cuenta ciertas cosas que harán variar, o podrán hacer variar, ciertos aspectos de su Idea de Juego -en sus contornos, pero repito: no su Matriz-.

A ello se refiere [5]Marisa Gomes (1) cuando deja claro que la construcción del Modelo de Juego (como Intención Previa) está influenciada por el contexto al que llegamos, *"primero tienes que llegar al contexto y ver qué es lo que tienes, intentar conocer la realidad y para eso tienes que conocer el pasado. Conocer lo que tienes en el momento y lo que pasó anteriormente. Lo que motivó tu llegada y lo que se espera con ella. Después ves las condiciones del club, de los jugadores, el campeonato y el contexto macro en que se va a desarrollar el Proceso. A partir de ahí procuras jerarquizar tu juego, para ser lo más eficaz posible. Si estuvieses luchando por subir de división predomina un conjunto de aspectos más ofensivos y por eso tienes que defender para crear esa predominancia. Si quisieras no descender de división la organización defensiva debe ser tu fuerte porque vas a pasar mucho tiempo en organización defensiva y entonces los otros momentos tienen que desarrollarse a partir de esa jerarquización. Después tienes que entender un conjunto de cosas contextuales relacionadas con la cabeza de los jugadores, qué es lo que ellos tienen, qué es lo que hicieron hasta ahora, qué fue lo que les permitió estar allí y la dimensión del contexto. Así, puedes ir dirigiendo el proyecto y las expectativas de las personas envueltas y hacer que el juego sea siempre aquello que tú quieres"*.

Además, nuestra entrevistada añade que, *"otro lado importante es el hecho de por mucho que queramos ser ajenos a las cuestiones de la directiva, a las cuestiones del contexto exterior, es muy complicado porque estás insertado en una realidad, haces parte de un contexto. Puedes querer jugar de determinada forma pero esa determinada forma es condicionada conscientemente o inconscientemente por lo que pasa alrededor. Puedes incluso no conseguir entender el por qué, pero ellas están ahí. (...). En un equipo profesional todavía peor porque las personas son mayores, las creencias son mayores, están más enraizadas y los contextos son diferentes, tienes que tener consciencia que tienes que dar primacía a las circunstancias, a aquello que tienes para, después, adecuar aquello que piensas. El lado conceptual sólo existe para ayudar a hacer que la realidad sea mejor (...)"*.

Como vemos, Marisa Gomes hace especial hincapié, entre otras cosas, en lo que los jugadores creen y tienen en la cabeza. Nuestra intención será que todos los jugadores entiendan el juego pretendido, haciéndoles tener en la cabeza y en todo el cuerpo el jugar -Idea de Juego colectiva o referencial colectivo- y para ello será fundamental esa idea previa, esa idea global, y desde el inicio, que les permitirá identificarse con un determinado juego. También los jugadores tienen creencias que

[5] **Marisa Gomes (1)**: Entrevistada por Xavier Tamarit en 2010

tienen que ver con la manera de entrenar, a lo que la Periodización Táctica no es ajena como vemos en otro capítulo.

Para [6]Carlos Carvalhal (1) el contexto y las circunstancias también asumen una relevancia fundamental a la hora de construir un Modelo de Juego (como Intención Previa). Primero hay que *"conocer bien el medio, conocer bien el fútbol que se practica, tener un conocimiento de la liga en términos generales, tener un conocimiento particular del equipo, de lo que tienes a tu disposición, aquello que el equipo es capaz de hacer. Tener un conocimiento cultural del medio donde estás, tener un conocimiento de los mejores años de ese equipo, el sistema que jugó, cómo jugó, qué es lo que los adeptos y los jugadores están acostumbrados a hacer... Digamos que estamos hablando de hábitos también en el fondo, de habituación que acaba por ser cultural. Saber la cultura del club, saber la cultura del fútbol y, después, teniendo en cuenta y analizando todo esto, tener una perspectiva o tener un plano donde tú vas a integrar tus ideas y ver desde qué punto hay un conflicto entre tus ideas y aquello que se presenta como la realidad. En el fondo nosotros debemos ir al encuentro de la realidad llevando nuestras ideas y no al contrario"*.

Además el entrevistado nos aclara que *"tenemos que vivir con la realidad, la realidad es lo que nosotros tenemos, lo que se presenta y después tenemos nuestras ideas. Por lo tanto, entre la realidad y nuestras ideas hay una diferencia que debemos intentar disminuir siempre hacia el lado de nuestras ideas, pero nunca debemos ignorar la realidad en sí, el fútbol que se practica, los mejores años"*.



O sea, como vemos es fundamental a la hora de crear y construir el Modelo de Juego -como Intención Previa- tener en cuenta el entorno que nos rodea y, después, tratar que éste no modifique mucho nuestra Idea de Juego. Una modificación que se producirá en los contornos de la Idea de Juego y no en su Matriz.

[7]José Mourinho (1) asegura que "el (Real) Madrid que quiero yo es, obviamente, un Madrid de acuerdo con los objetivos y de acuerdo con la cultura y con la tradición. Objetivos es ganar (...). Cultura y tradición: fútbol ofensivo y fútbol de calidad. Yo quiero eso. Quiero ganar, quiero fútbol ofensivo y quiero fútbol de calidad", resaltando así lo fundamental que es conocer la cultura y los objetivos del club adonde se va a trabajar.

Como podemos apreciar, los entrevistados le dan gran importancia a la cultura del club, a la historia que éste ha tenido y el tipo de juego que piensa la gente que le rodea, la liga donde van a competir, los jugadores de los cuales disponen, los objetivos marcados... así también como lo que se espera de ellos como entrenadores. Todo esto junto a tu Idea de Juego es lo que acabará por construir el Modelo de Juego, aunque como veremos en el punto siguiente será el Modelo de Juego como Intención Previa.

Queda claro que el Modelo de Juego no es algo natural sino que es algo que se construye. Además no es algo que puedas llevar de un

[6] **Carlos Carvalhal (1)**: Entrevistado por Xavier Tamarit en 2010.

[7] **José Mourinho (1)**: Informe Robinson. Canal + en 2010.

lugar a otro, de un equipo a otro, sino que es dependiente del contexto y de las circunstancias. Más adelante veremos que además es algo que nunca deja de estar en construcción. Como suele decir Vítor Frade el Modelo de Juego es cualquier cosa que no existe en ningún lado, no existe en ningún lado porque no se agota.

De esta forma, se puede decir que el Modelo de Juego como -Intención Previa- está formado por la interacción entre diversos «factores» como son:

- Cultura del País: Todos estarán de acuerdo conmigo en que el fútbol practicado en Inglaterra, España, Italia, Portugal, Holanda, Noruega, Brasil, Argentina, Nigeria... es diferente. A ello se refiere [8]Mourinho (2) cuando dice que *"a mí ya me gustaría ver a determinados entrenadores trabajando y entrenando con jugadores de características totalmente diferentes. La riqueza de mi trabajo, la riqueza de mi carrera es haber entrenado en Portugal, salir de Portugal e ir a Inglaterra, salir de Inglaterra e ir a Italia, salir de Italia e ir a España. Esto para mí es una riqueza que un entrenador que trabaja toda la vida con una cultura, en un mismo campeonato, no lo puede hacer nunca".*

- Cultura del Club / Historia del Club: Incluso dentro de un mismo país los clubes tienen una gran diferencia cultural e histórica. La filosofía, los valores, el pasado... y el juego producido por el Athletic Club nada tiene que ver con el producido con el del Sevilla F.C., ni el del F.C. Barcelona con el del Real Madrid C.F., ni el del Valencia C.F. con el del Club Atlético de Madrid, ni el del Manchester United F.C. con el del Arsenal F.C. o el del A.C. Milán con el del F.C. Internacional de Milán, etc. En un ejemplo, José Tavares (1) nos dice que *"un entrenador que venga al F.C. Porto, antes de venir debe ser un entrenador fuerte, que ponga al equipo a jugar de una forma ofensivamente fuerte, que en las transiciones sea bien fuerte y que el equipo sea dominador porque eso es lo que los socios quieren. El entrenador del F.C. Porto debe cumplir eso, si no lo cumple no va a conseguir estar bien aquí. Entonces, cuando él llega tiene que entender cuál es la realidad del club, qué es lo que las personas del club quieren. Y como dije hace poco, no en el sentido de condicionarse sino en el sentido de adaptar su Idea".*

- Estructuras del Club / Objetivos del Club: No será lo mismo estar en un club con unas estructuras u otras. Al igual que no será lo mismo estar en un club con el objetivo de ganar todos los partidos de todas las competiciones que en un club cuyo objetivo es la permanencia, etc. Para José Tavares (1) *"jugar para ser campeón es diferente de jugar para no descender de división. Todos estos pormenores para mí hacen parte de aquello que hablé al inicio. Es por eso por lo que el Modelo es tan complejo y tiene que ser continuamente construido, reconstruido, con cosas nuevas, abdicando de cosas que ya no tienen sentido".* Para nosotros el Modelo de Juego es algo que está en permanente construcción -y que, por lo tanto, nunca estará acabado- como evidenciaremos en el siguiente punto del capítulo.

[8] **José Mourinho (2)**. Entrevista publicada en el diario AS el 11 de octubre de 2010.

”

***Estos tipos que normalmente dicen eso*** (que la Periodización Táctica es extremista), ***no saben nada de nada, porque para ellos en el fútbol está todo inventado, y eso les permite hablar SACANDO PECHO. Y ya decía Mourinho a los cuatro que fueron allí para hacer su libro*** (los autores del libro Mourinho, Porquê tantas vitórias?)***: "chicos, tengan esto en cuenta, la mayoría de los individuos que están entrenando a nivel nacional, incluso después de leer esto 50 veces no van a asimilar lo esencial"***

***Yo insisto muchísimo en Mourinho, resalto a Mourinho porque, de hecho, ¡quien duda de la capacidad de la Periodización Táctica o es burro o es malintencionado! Yo no estoy diciendo que no se gana de otra manera, ¡ahora lo que yo sé es que fabricando el juego se gana!***

***Lo que yo sé es que cualquiera de estos jugares es fabricable de una mejor manera a través de la Periodización Táctica, y la prueba evidente es Mourinho, que más allá de su genialidad fabrica el suyo y después lo exprime y expresa en un jugar incluso manifiestamente atlético, con jugadores de una cierta edad, y siendo capaz de eso estando en todos los frentes y de ganar en todos los frentes. ¡Y de ganar en todos los frentes haciendo solo fútbol!!!***

***Si usted desconoce y quiere dominar una cosa que desconoce, casi siempre acaba en mierda. Y es lo que estos tipos quieren, quieren regular una cosa, los problemas, cuando no tienen ningún conocimiento sobre ellos.***

***Por lo tanto, un tipo que habla de aquello que no sabe o es burro o es atrevido, y no tengo contemplaciones por personas así.***

*Yo me voy dando cuenta que los problemas centrales o que uno de los mayores problemas de la Periodización Táctica para las personas es el gestionar los Principios Metodológicos, las personas SE ESCAPAN de eso como un gato sobre brasas...*

*...Y como las personas pasan por la Teoría y Metodología del Entrenamiento, que es una grandísima asignatura, pero decoran aquella mierda y no saben nada, después como cada vez más van teniendo menos tiempo para la asignatura de Fútbol, sólo se preocupan por el «Modelo de Juego» por aquí, ejercicios por allá...*

*Me da placer saber que cada vez hay más gente interesada en la Periodización Táctica. Pero yo mismo reconozco que hay gente con capacidad diferente de pensar en eso.*

*Por lo tanto, lo que le puedo decir es que la Periodización Táctica es completa, es plena, siempre que el individuo sea capaz, es decir, sea mínimamente inteligente.*

“

- Idea de Juego del Entrenador: El club -según su filosofía- también deberá tener en cuenta a qué tipo de entrenador contrata aunque no siempre sea así, pues los entrenadores «somos» ideas, y no será lo mismo contratar a Fabio Capello que a Louis Van Gaal, a Héctor Cúper que a Marcelo Bielsa, etc.

- Estructura(s) o Sistema(s) de Juego: Sistema de Juego que vayamos a utilizar (1.4.3.3; 1.4.4.2; 1.3.2.3.2; etc.). Es un aspecto muy importante a tener en cuenta en la creación del Modelo de Juego. También puede utilizarse un Sistema de Juego alterno al habitual. Habrá que tener consideraciones como cuando jugamos con inferioridad numérica o con superioridad, minutos finales con el resultado a favor o en contra, etc. que pueden hacer variar el Sistema de Juego.

- Características y Nivel de los Jugadores: Otro aspecto muy importante a tener en cuenta es la plantilla que tenemos. Su nivel y sus características individuales nos harán,o nos podrán hacer variar el Modelo de Juego. Esto, que es algo tan importante en la creación del Modelo de Juego y en lo que todas las metodologías estarán de acuerdo, es algo que también debe entenderse desde diferentes perspectivas. Una inicial pues el entrenador lo tendrá en cuenta a la hora de formar el Modelo de Juego como Intención Previa, y una posterior, de partido a partido, pues dependiendo qué jugador va a jugar el partido el resto de jugadores tendrán que reconocer sus particularidades y sustentarlas dentro del jugar, y esto es algo que sólo se consigue si se da en la operacionalización, es decir, si los jugadores vivencian este jugar en el entrenamiento y lo interiorizan junto a los pormenores que se dan en él dependiendo qué particularidades tienen al lado. Y esto es algo que se da en la Periodización Táctica durante todo entrenamiento. José Tavares (1) nos explica que *"es muy diferente que esté jugando un jugador u otro, es diferente. El juego que va a surgir de allí es diferente, el comportamiento que él va a hacer es diferente, ¿qué es lo que va a sustentar a ese jugador? Es un orden, la organización del equipo. El equipo al reconocer que con aquel jugador es diferente, ejecutará el Principio de forma diferente, pero el Principio es el mismo, el equipo sabe que nosotros tenemos que continuar jugando en la creación de espacios, en la circulación del balón, en la transición de esta forma o de aquella forma. Ahora, el cómo es lo que va a ser diferente, es nuevo, es creativo porque es diferente. ¿Qué crea esa condición? Es que el equipo reconozca que aquello es diferente de aquella forma, y no tiene que ser el entrenador quien lo diga. Por eso es por lo que se tiene que invertir tiempo para que el equipo sepa lo que está haciendo, para que cuando las cosas cambian en el juego el equipo sepa que es diferente, manteniendo la identidad, manteniendo los Principios. ¿Cómo es diferente? La operacionalización es lo que es diferente"*.

- Otros: otros factores que podrán influir en el Modelo de Juego como por ejemplo: la altura de la temporada en la que llegas a un equipo, si es al inicio de temporada o con ésta ya en marcha, las circunstancias por las que llegas a dirigir a ese equipo, etc. [9]Jorge Maciel (2) nos da otros ejemplos de cosas que podrán influir en el Modelo de Juego como son: *"creencias religiosas (Ramadán), otros tipos de creencias o supersticiones, horarios (por ejemplo hay países donde los jugadores no*

[9] **Jorge Maciel (2)**: Diálogos mantenidos entre Jorge Maciel y Xavier Tamarit en 2010 y 2011.

*entrenan a determinadas horas), clima, estado del césped, disponibilidad del espacio de entrenamiento, el peso del departamento médico, presiones comerciales...". Según el autor "pudiendo algunos de estos aspectos no interferir con la Idea de Juego, interfieren con el Proceso y con su operacionalización".*




**Dibujo de Guilherme Oliveira (modificado y adaptado por Xavier Tamarit, 2010)**



Como dice José Tavares (1) *"cuando llegamos a algún sitio nuevo los entrenadores podemos ser autistas y querer imponer nuestras ideas y punto final. Para mí, nosotros debemos ser capaces de entender en qué realidad estamos, en qué contexto histórico estamos, cuáles son las realidades del club, cuáles son los objetivos del club, qué es lo que las personas que nos contrataron quieren que suceda y, eso, no en el sentido de condicionarnos, sino en el sentido de conseguir adaptar mejor nuestras ideas para el juego"*. Para el entrevistado, *"la cuestión de la Idea de Juego tiene que ver con todos esos pormenores"*. Tal y como nos dice se trata de adaptar mejor las ideas del entrenador a la realidad.

[10]Mara Vieira (1), haciendo referencia a algunos de los factores referenciados, asegura que *"el Modelo de Juego no se agota en el jugar sino por todo lo que envuelve ese jugar... No podemos olvidar que los jugadores están dentro de una determinada cultura. Cuando hablamos de los jugadores italianos, por ejemplo, la mayoría crecieron en el fútbol*

[10] **Henri Laborit:** Nacido en 1914 en Hanói, Indochina – 1995, París. Estudió medicina. Trabajó como cirujano en la marina de guerra pero rápidamente se inicia en la biología de los comportamientos, de la filosofía y de la sociología. Profesor invitado de bio-psico-farmacología en la Universidad de Québec. Director de la revista Agressologie. Entre sus obras más conocidas encontramos El hombre y la ciudad e Introducción a la biología del comportamiento.

*italiano, por lo tanto ellos propios tienen una Idea de Juego. Si cambian de país tardan un tiempo para adaptarse. El fútbol italiano tiene un determinado patrón que todos conocemos y se juega diferente de los otros países. Hablaste del país pero si estamos en Europa, América Latina, o África es igual. Los patrones de juego valorizados son diferentes, aquél que ese pueblo conoce. Entonces hay que contemplar en el Modelo de Juego todo eso: la cultura del país, la cultura del club, la cultura del jugador. Si llegas al F.C. Porto la idea de que se juega constantemente para ganar está incorporada, las «cuestiones políticas» norte-sur también, la rivalidad Porto-Benfica... No es una cosa que está aparte del juego, es una cosa que hace parte del Modelo y que debe ser contemplado".*

Sin embargo, este Modelo de Juego del que hemos estado hablando será solamente la Intención Previa, o sea, el jugar que pretendemos realizar, atendiendo a todo lo dicho anteriormente: nuestra Idea de Juego más las circunstancias del contexto, es decir, perteneciente al Plano Axiológico. A ello se unirá lo que suceda en su concretización, o lo que es lo mismo, la emergencia que se da en el «Aquí y Ahora», o sea, lo que emerge en el entrenamiento, en los partidos, en todo lo que suceda durante el Proceso y que nos hará variar dicho Modelo de Juego en sus contornos, dándole una configuración única. A ello le llamaré el Modelo de Juego como Intención en la Acción.

Tal y como suele decir Vítor Frade, cuando hablamos del Modelo de Juego debemos huir del plano de las palabras e ir hacia el plano de la somatización, hacia el plano de la operacionalización, ya que con el acontecer del Proceso se dan repercusiones en los jugadores a todos los niveles.



Sirva para acabar este punto una respuesta de [11]Mourinho (3) cuando al ser preguntado contesta: *"cada técnico tiene su forma de trabajar y es igualmente respetable. A mí me gusta tener en cuenta la idiosincrasia de un país, futbolísticamente hablando, y de un club. Es muy diferente la cultura futbolística de Inglaterra, Italia y España. Para ganar en campeonatos distintos, te tienes que adaptar a las características culturales de la Liga que juegas. Por pensar así gané en Portugal, Inglaterra e Italia en la primera temporada que llegué. Tienes que conocer bien a tus oponentes y sus características. ¿¡Cómo no voy a tener en cuenta una tradición tan importante como la del Real Madrid, el equipo que más Copas de Europa ha logrado!?".*

## 1.1.2. El Modelo de Juego como Intención en la Acción

Al operacionalizarse esta Intención Previa, es decir al entrenarse el Modelo de Juego en el terreno y pasar a ser una Intención en la Acción -acción que se da en el «Aquí y Ahora»-, se producirán interacciones que no esperábamos y que podrán hacernos modificar en parte dicha Intención Previa. Esto también sucederá en los partidos. ¿Por qué digo que podrán modificarla y no que la modificarán? Porque algunas de estas interacciones que emergen durante la operacionalización nos parecerán

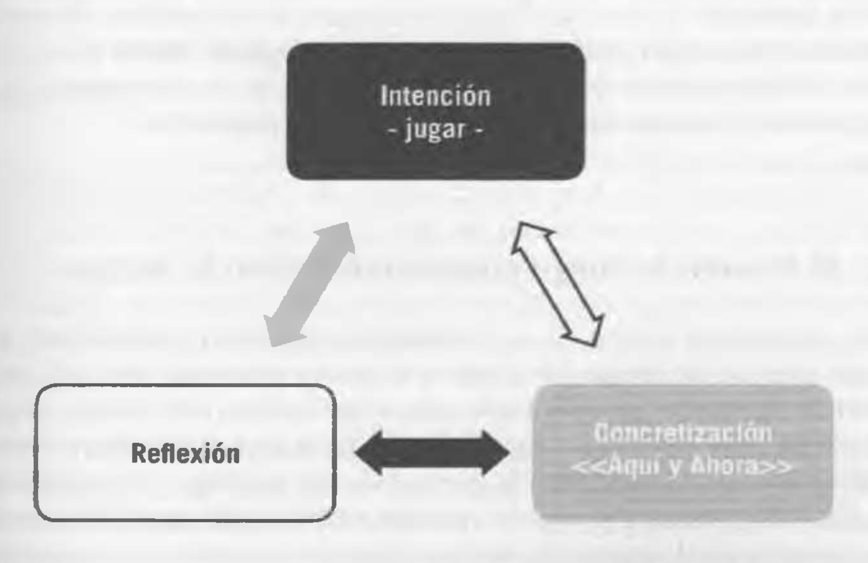
[11] **Jose Mourinho (3)**: Entrevista publicada en el diario AS el 22 de noviembre de 2010.

importantes para nuestro juego y las incluiremos en la Idea de Juego colectiva, y otras no nos lo parecerán y tendremos que suprimirlas. Vuelvo a repetir que estas modificaciones se producirán al nivel de los contornos pero jamás al nivel de la Matriz del juego.

Algo que, como se puede apreciar, se torna fundamental es la Reflexión del entrenador entre lo que es la Intención Previa y lo que es la Intención en la Acción, la cual nos hará tomar una u otra dirección. El entrenador debe tener Divina Proporción, de la que se habla en otro momento en este libro, estando muy concentrado y con gran sensibilidad hacia todo lo que está sucediendo, pues el mínimo pormenor puede llevar del éxito al fracaso y viceversa. Además, será su responsabilidad que la relación existente entre Intención Previa e Intención en la Acción tenga congruencia, para lo que será fundamental una buena intervención por su parte -a través de la manipulación de los ejercicios y de la creación de [12]emociones y sentimientos- en el «Aquí y Ahora», aspecto importantísimo en la Periodización Táctica.

Siendo así, a través de la emergencia que se da en el «Aquí y Ahora», el Modelo de Juego va evolucionando constantemente sin por ello perder la Matriz que lo identifica. Según José Tavares (1) *"al nivel de la Idea, la reflexión sobre la Idea que se hace de forma diaria es fundamental porque es eso lo que nos va a permitir adecuar nuestra práctica (...) nosotros no nos podemos olvidar que quien juega son los jugadores, que quienes piensan durante el partido son los jugadores, entonces nosotros tenemos que invertir en eso para entender cómo ellos hacen aquello, por qué aquello está aconteciendo"*.

Por lo tanto, el Modelo de Juego es todo: es esa Idea de Juego más el contexto que la rodea, y que en su encuentro desembocan en la creación de un referencial colectivo, es lo que sucede durante su operacionalización que va moldeando dicha Idea de Juego colectiva contornalmente, y es también la posterior Reflexión por parte del entrenador. De ahí a que se dijese que el Modelo de Juego es algo que se construye pero que nunca estará acabado, formándose un Bucle del Modelo de Juego.




**Bucle del Modelo de Juego. Dibujo de Xavier Tamarit (2010)**

[12] Tema que fue tratado más ampliamente en mi primer libro *¿Qué es la Periodización Táctica? Vivenciar el «juego» para condicionar el Juego.* Editorial MCSports. 2007.

O sea, el Modelo de Juego, pese a no perder su Matriz estará reconstruyéndose continuamente, entrando en un bucle entre la Intención Previa del jugar, su Intención en la Acción y su Reflexión que nos llevará a una [13]¿nueva? Intención Previa etc., etc., más las nuevas circunstancias que puedan ir creándose con el transcurso del Proceso.

Repito que la importancia del «Aquí y Ahora» en el Proceso es fundamental, por lo que el entrenador deberá estar muy atento a todo lo que va aconteciendo en los entrenamientos y en los partidos. A ello se refiere Mara Vieira (1) cuando dice que el Modelo de Juego como Intención Previa *"es una idea que es teórica pero después en la práctica surgen siempre otras cosas. Yo voy anotando algunas particularidades, a nivel más micro, por ejemplo: como dos jugadoras interaccionan, como se entienden y como se contagian"*. Como vemos una vez más la intervención en lo individual, en la particularidad, se vuelve esencial, pero partiendo siempre de un referencial colectivo.

La entrevistada da un ejemplo que nos ayuda a entender mejor a lo que se está refiriendo: *"tengo ideas que sistematicé en papel pero después quien da vida a eso son las jugadoras o jugadores porque recrean esa misma idea. Orientamos, pero en la práctica son ellas o ellos quienes juegan e interpretan y, siendo ellos quienes interpretan, aquello tiene un significado para cada uno expresándose en un sentido común. De ahí a que sea un principio porque después cada jugador lo va a interpretar de «determinada» forma y, al relacionarse en su todo, el jugar se manifiesta por esa incorporación. Por eso la importancia de la realidad que tenemos, las características de los jugadores y, a partir de ahí, aquello que le pueden dar a nuestras ideas. Por ejemplo, salvaguardando las edades, en el femenino el número de jugadoras con calidad es diferente del que tengo en el equipo de formación. En la formación estoy con los mejores. Por eso el jugar de los dos equipos es diferente, pero ambos se asientan en los mismos Principios. Ahora bien, lo concretizan de manera diferente. Lo que puedes esperar en un equipo y otro es muy similar excepto en la forma como lo concretizan"*. Mara Vieira habla de una misma Idea de Juego en sus dos equipos, que mantienen aquella Idea de calidad que ella pretende -Intención Previa- pero que la concretizan de manera diferente, o sea, la Intención en la Acción se expresa de forma distinta, aunque ambas de acuerdo con la Intención Previa, ya que tiene diferentes jugadores y jugadoras con particularidades singulares.

[14]Vítor Frade (2) nos advierte sobre la importancia de estas particularidades o individualidades, es decir, de los SubSubPrincipios que se dan en el «Aquí y Ahora» los cuales harán emerger cosas que no habíamos contemplado, haciendo evolucionar ese Modelo de Juego hacia [15]«otro» Modelo de Juego. ***"(...) la relación organizada y coordinada entre los jugadores de un equipo hace emerger alguna cosa que está más allá de la suma de las partes y, por lo tanto, eso también hace evolucionar el jugar, la identidad. Esto resulta de la exponenciación de los Grandes Principios pero tiene que ver con la cada vez mejor articulación entre los SubPrincipios y los SubSubPrincipios, y eso se hace en el día a día, y muchas veces la potenciación de esto surge de haberse enfrentado a adversarios y haberlos***



[13] La intención se mantiene en términos generales, de forma que pese a tener que ser constantemente reajustada, en términos de pormenor, no deje de ser nuestra idea.

[14] **Vítor Frade (2):** Entrevistado por Fábio Moura. Monografía: *O Período Preparatório como espaço privilegiado para a " plantação" do nosso «jogar» , de forma a podermos cultivá-lo enraizá-lo... dentro da lógica da Periodização Táctica! (2010)*

[15] El Modelo de Juego Jamás será otro ya que la Matriz no se modifica. Lo que si tendrá es una nueva configuración contornalmente hablando.

***superado, de haber ganado con eso. Esto permite incluso hacer emerger capacidades que ellos propios y los propios entrenadores desconocían y todo esto es lo que es el Modelo"***.

El entrevistado nos dice que ***"el Modelo es cualquier cosa que no existe todavía en ningún lado y procuro encontrarlo, ¡parece incluso una paradoja! No existe en ningún lado tal cual porque él también se hace, ahora no se modifica en su Matriz. Anteriormente hablé de causalidad lineal y causalidad no lineal y esto está relacionado porque esta forma de pensar tiene que ver con la modelación sistémica, la modelación matemática es otra cosa. La modelación sistémica es diferente: estoy modelando una operacionalización en función de determinados valores o principios pero el sistema acontecimental también permite emergencia, sino nosotros no diríamos que el todo es mayor que la suma de las partes. Pero también es en ellas diferente porque ellas dejan de ser partes, como cuando son partes tal cual, para ser partes fruto de su relación con el todo. Por eso normalmente suelo decir que el primado está en el individuo, pero él tiene que evolucionar relacionado con otros, por eso le llamo auto-eco-hetero"***.

Debe entenderse que durante la operacionalización de una Idea de Juego colectiva así como de su realización en partidos, emergerán cosas que no se esperaban debido al sistema acontecimental en el que se desarrollan, permitiendo la modificación contornal del Modelo de Juego (al nivel de los detalles o en pormenor). Es por ello que el entrenamiento está enfocado en el jugador, pero el jugador dentro de un colectivo, dejando de ser partes tal cual para ser partes fruto de su relación con el todo, de ahí a que la Periodización Táctica sea auto-eco-hetero.



Para José Tavares (1) el criterio siempre será *"nuestro equipo que está constituido por jugadores y cuanto mejor sea nuestro equipo más fácilmente nuestras individualidades aparecerán. Y creemos que nuestros jugadores van a crecer ahí, en el contexto de nuestro equipo. Por eso es importante observar y ver qué es nuestro equipo para después saber dónde nuestro equipo está menos bien"*.

### 1.1.3. El Modelo de Juego como un todo... ¡que no existe en ningún lado!

Llegados a este momento vuelvo a evidenciar algo que venimos diciendo desde que empezó el libro: debemos entender el Modelo de Juego como un todo. No sólo el jugar que queremos y que va modificándose hacia «otros» jugares, sino todo lo que sucede durante el Proceso. El cómo entrenamos, la relación que tenemos con nuestros jugadores y la existente entre ellos, el clima existente entre el cuerpo técnico, los resultados que se van cosechando...

El Profesor [16]Vítor Frade (3) nos dice que ***"¡el Modelo es todo! Se debe entender desde el Modelo como Intención (intención del entrenador -el jugar que se pretende) que se desarrolla y concretiza en todos los momentos, desde la Planificación (intencionalidad) a la realización (la emergencia***

[16] **Vítor Frade (3):** citado en *¿Qué es la Periodización Táctica? Vivenciar el «juego» para condicionar el Juego.* Xavier Tamarit Gimeno. Editorial MCSports. 2007.

***que es visible en el «Aquí y Ahora» -¡pero que no se acaba aquí!) hasta la Reflexión de lo que sucedió teniendo en cuenta lo que se quiere".***

Por lo tanto, inicialmente el entrenador tendrá una Idea de Juego que ha ido creando a través de sus experiencias -la cual deberá estar bien definida y estructurada en todos los momentos. Después, cuando se inserte en una realidad determinada deberá analizarla bien, entendiendo la cultura del lugar, su historia, los objetivos a conseguir, los jugadores que posee... construyendo un Modelo de Juego -como Intención Previa. A través del entrenamiento de este Modelo de Juego y de su concretización por parte de los jugadores irán emergiendo cosas sobre las que el entrenador tendrá que reflexionar, sucediéndose una modelación contornal de dicho Modelo de Juego de manera constante. A esto habrá que añadir todo lo demás que sucede durante el Proceso. Y, por supuesto, todo esto no es una cosa fácil, se precisan conocimientos y sensibilidad. Como más adelante definirá Vítor Frade, se necesita Divina Proporción.

Para José Tavares (1) *"el fútbol por ser tan complejo, necesita de la modelación hecha por el entrenador. El entrenador va a construir aquel juego que quiere jugar. Al nosotros querer construir un juego nuestro, para nuestro equipo, tiene sentido que esté soportado por ideas y Principios nuestros adecuados a la realidad, a nuestros jugadores, a nuestros objetivos, pero donde el entrenador define el Modelo de Juego. Aquello no muere ahí, aquello no acaba, no se estanca sino que va siendo construido. Se va construyendo a lo largo del tiempo. A partir de determinada altura nosotros vamos dándonos cuenta de si aquella Idea está adecuada o no. Si está todo bien, vamos perfeccionando y mejorándola, cuando encontramos algunas dificultades, algunos momentos en que no es lo más adecuado, es necesaria una nueva reflexión. Algo que no se estanque, o sea, esa reflexión diaria y semanal que vamos haciendo, para entender si la Idea está adecuada a nuestra realidad o no, o si es nuestra operacionalización al nivel de la Idea la que no está bien".*



José Tavares añade un aspecto muy importante a tener en cuenta: no siempre es en la Idea -Idea de Juego colectiva- en lo que nos hemos equivocado (cuando las cosas no van bien) sino que a veces, muchas, es la operacionalización la que no está siendo acertada.

Tal y como nuestros entrevistados han evidenciado durante todo este capítulo, debemos entender que cada jugador, debido a su cultura, al lugar en el que se ha formado y a otras cosas, tendrá una Idea de Juego propia -también la tendrá de entrenamiento. Lo que nosotros pretendemos es que todos ellos tengan el mismo juego -Idea de Juego colectiva o referencial colectivo- desde la cabeza hasta los pies, primero en el consciente y después en el subconsciente, y por lo tanto somatizado. La Idea de Juego que el entrenador pretende y, que al encontrarse con la realidad y al concretizarse, da nacimiento al Modelo de Juego. Para ello deberemos deshabituar a nuestros jugadores de un patrón habitual de respuesta y crear uno común, principios o criterios intencionalizados que formarán los Principios y SubPrincipios de nuestro Modelo de Juego.

Vítor Frade (2) explica que ***"cuanto mejor tiro la fotografía del encuadramiento mejor crío los contextos para entrenar. Ahora, si yo estoy menos identificado con algunos jugadores o con el entorno, naturalmente tiro un retrato que no es coincidente con aquello que es. Es en este sentido que digo que el Modelo está siempre siendo modelado, no está siempre siendo creado, porque el modelo también tiene que asentarse en una matriz y la matriz es siempre la misma pero la complejidad de eso es lo que se está aculturando".***

Este crear unos hábitos comunes o aculturarse en una Matriz de juego sólo será conseguido a través de la operacionalización y vivenciación de ese jugar -importancia de aculturar desde la Formación. Para que ello pueda suceder deberá entrenarse tal y como la Periodización Táctica preconiza, siendo, por tanto, necesarios una serie de Principios Metodológicos fundamentales y que interactúan entre ellos de manera conjunta.

[17]Guilherme Oliveira (1) lo evidencia cuando refiere que *"muchos entrenadores saben aquello que quieren. Sin embargo, crear el Proceso para después construir aquello y que en el partido aparezca de una manera efectiva no es fácil. Y la riqueza de la Periodización Táctica es exactamente haber encontrado un conjunto de Principios Metodológicos que al ser contemplados van a permitir que ese equipo manifieste esas ideas del entrenador. Ahora si juega bien o mal eso es otra cosa, porque las ideas del entrenador pueden ser unas ideas de mierda y jugar mal, y pueden ser ideas excelentes y jugar bien"*.



Recordar que el problema no siempre está en la Idea de Juego sino que, en ocasiones, muchas, puede estar en la operacionalización.

El entrevistado añade algo que en mi opinión es fundamental, *"y después, además de que las ideas sean buenas, hay un conjunto de otros aspectos que son determinantes para el éxito: la interacción permanente entre el entrenador y los jugadores, una visión permanente de las cosas, conseguir que a los jugadores les guste lo que están haciendo, que se identifiquen con aquella forma de jugar, que haya un conjunto de interacciones positivas en las cuales los aspectos emocionales estén profundamente envueltos... quienes permitirán que eso se eleve y surja"*.

Estos otros aspectos, a los que el entrevistado se refiere y que serán determinantes en el éxito, también forman parte del Modelo de Juego pues como hemos dicho el Modelo de Juego es todo.

¿No será que algunos entrenadores tendrán este entendimiento -del Modelo de Juego como un todo- y utilizarán las ruedas de prensa y los medios de comunicación, el conflicto, a su favor creando climas o entornos que le benefician?

Como podemos apreciar, el Modelo de Juego se va modelando durante el transcurso del Proceso -como [18]Antonio Machado dijo, *"caminante no hay camino se hace camino al andar"*-, pero tenemos que saber cuál es la dirección del camino, o sea, aunque se vaya modelando no

[17] **Guilherme Oliveira (1)**. Entrevistado por Xavier Tamarit en 2010.

[18] **Antonio Machado:** Proverbios y cantares. Campos de Castilla (1912)

por ello tiene que modificarse en su Matriz. Se trata de una modelación sistémica, es decir, al estar operacionalizando una Idea de Juego van aconteciendo y emergiendo cosas que no estaban previstas que hacen modelar esta Idea en sus contornos, de ahí a que el todo sea mayor a la suma de las partes, ya que éstas al dejar de ser partes aisladas para pasar a ser partes que se relacionan con otras partes y con el todo hacen emerger cosas que desconocíamos y que nos harán reflexionar y seguir reconstruyendo, entonces modelando, este Modelo de Juego que nunca estará acabado y que, por lo tanto, no existe en ningún lado.

## 1.2. La importancia de la estética en el jugar

***(...) porque yo pienso el entrenamiento y el juego para ganar, y por eso digo que estoy permanentemente preocupado con la eficacia y la eficiencia, pero continuamente preocupado también, ¡e incluso perturbado con el problema estético! Yo reveo ahora el [19]Brasil de los 80, del 82 y del 70, y me deleito viendo aquello. Pero, ¿aquello no es absolutamente transferible para los días de hoy? En términos de ataque lo es. Ahora yo tengo que tener preocupaciones con los equilibrios del equipo que ellos no tenían en aquella altura, porque no era preciso, para continuar ganando. Por lo tanto ¡a mí la estética me interesa! Es por eso que yo digo que la próxima revolución tiene que ser a nivel estructural. (...)***

***(...) la esteticidad en términos de ataque es extraordinariamente relevante, en términos defensivos digamos que el lado global, el lado formal puede ser rico, pero el lado individual no puede ser mucho, sino... ¡en el ataque ya puede ser lo contrario!***

***(...) sólo se puede estar en la Élite estando sistemáticamente preocupado con la objetividad, con la eficacia, con la eficiencia. Ahora, teniendo en cuenta lo que es el fútbol yo tengo que estar permanentemente perturbado, estando preocupado con esto y, también, estando permanentemente preocupado con la estética del juego. Y la estética es la cosa más flexible para que la objetividad sea objetividad. Si yo exagero en la pérdida de estética voy a perder ahí, si yo exagero en el aumento de la estética voy a perder allí, y eso es lo que no es para cualquiera. Porque muchas veces en la Élite el simple hecho de aminorar la dimensión estética, digámosle así, me permite estar salvaguardando un menor cansancio, porque es menos complejo, ¡y la gente no consigue entender eso! Ahora, él (Mourinho) lo consigue, es por eso que él es él y los otros no lo son. (...)***

***Vítor Frade (1)***

Mucho se ha hablado del juego en este capítulo, e incluso ha llegado a decirse que debe ser eficiente y eficaz. Ahora surge una nueva preocupación: el lado estético del juego.

Como dice el seleccionador español [20]Vicente del Bosque (1) *"no debemos olvidar que la gente no sólo va a los estadios a ver ganar a su equipo, que siendo prioritario no es lo único importante. El público*



[19] En 1970 la Selección Nacional de Fútbol de Brasil fue proclamada campeona del mundo con un equipo que es considerado como uno de los mejores de la historia, con jugadores como Tostão, Rivelino, Pelé o Carlos Alberto, consiguiendo de esta forma su tercer título mundial.

[20] **Vicente del Bosque (1):** Entrevista publicada en el diario AS el 17 de Noviembre de 2010.

*también va con la esperanza de pasarlo bien, de disfrutar con el buen fútbol y de ser felices ese rato. Esto es una filosofía que llevo dentro desde siempre".*

El fútbol es el deporte rey y de él se espera que sea un gran espectáculo para el aficionado. La última Copa del Mundo realizada en Sudáfrica en 2010 ha servido para evidenciar que este espectáculo es cada vez menos espectáculo, al menos en lo referente a lo puramente futbolístico. Selecciones que hasta ahora apostaban por determinado tipo de juego con gran estética han decepcionado. Por suerte para los «románticos» de este deporte la Selección Española salió campeona del Mundo por primera vez en su historia, apostando por un juego estético en todos sus Momentos e Instantes que también le había llevado a ser campeona de la Eurocopa de 2008 celebrada en Austria y Suiza dos años antes. También una desconocida Selección Alemana, si se recuerda su pasado, ofreció un fútbol brillante desde el punto de vista estético, llegando a ser semifinalista en Sudáfrica 2010 y finalista en Austria y Suiza 2008 (perdiendo en ambas competiciones frente al combinado español). Esto nos permite seguir creyendo que es posible alcanzar el éxito con este tipo de juego, que ya ha sido desarrollado por otras selecciones con diferentes matices en épocas anteriores.

Ahora bien, hay varias cosas importantes que aclarar sobre el tema de la estética. No hay que confundirla con jugar bien o mal. Un juego puede ser menos estético pero mejor que otro que es más estético. ¿Qué nos dice si un juego es estético o no? Esto es algo bastante subjetivo y normalmente ha sido el momento ofensivo el que se ha llevado todos los reconocimientos. Entonces, ¿defensivamente no puede existir estética?, ¿y en las transiciones?, ¿o será que sólo vemos una parte de ese juego?



A ello se refiere Jorge Maciel (1) cuando dice que *"el gran problema es que la noción estética del juego no raras veces se circunscribe a la estética del ataque. Ignoramos la estética de la defensa, sólo vemos medio juego, o ni eso, pues no reconocemos la naturaleza entera del fenómeno"*. Simplemente hay que entender que la esteticidad en términos defensivos debe verse más como algo colectivo y no tanto como algo individual -sin por ello dejar de darse ésta- tal y como refiere anteriormente el Profesor Vítor Frade.

Reconociendo el lado estético como una parte importante del jugar, será fundamental que el entrenador tenga mucha inteligencia y sensibilidad -Divina Proporción- para saber hasta qué punto y dónde aumentar o disminuir la estética de su juego, ya que como hemos podido leer, ***"si yo exagero en la pérdida de estética voy a perder ahí, si exagero en el aumento de la estética voy a perder allí"***. No olvidemos que mayor estética implica una mayor complejidad lo que a su vez implicará mayor desgaste, sobretodo a nivel emocional, algo a tener muy en cuenta en el Rendimiento Superior donde la densidad de partidos es cada vez más alta, siendo fundamental, entonces, un entendimiento de la Recuperación tal y como lo hace la Periodización Táctica.

Sea como sea el juego que queramos practicar, necesitaremos de un Proceso que nos permita su operacionalización. La Periodización Táctica está compuesta por unos Principios Metodológicos que lo permiten a través de una Lógica que nada tiene que ver con la lógica convencional.

## 1.3. Los Principios Metodológicos que permiten la operacionalización del jugar (y que deben ser entendidos como un único Principio)

***El Principio de las Propensiones es un término de [21] Popper que yo uso, que le cojo, porque propensiones es que el contexto esté más propenso a X que a Y. Porque normalmente las personas dicen: «yo quiero que haga esto o que haga aquello». ¡No! Yo lo que quiero es que él haga en función de un contexto determinado. Por lo tanto, lo que yo tengo que parir es el contexto y no los comportamientos, y eso es una confusión muy grande que tienen las personas. Uno es el Principio de las Propensiones... yo tengo que articular en función de como juego, defiendo de determinada manera para poder atacar de determinada manera por ejemplo, entonces estoy preocupado con la transición defensiva, con la ofensiva. (...)***

***Por lo tanto, yo tengo que crear condiciones para que eso se organice del modo más preferencial, para que haya una familiaridad con una determinada lógica. Yo creo un contexto que permite que eso suceda y eso puede dar... qué sé yo, el jugador que está distraído, «mira este jugador está distraído», y enseguida yo tengo que intervenir individualmente con él, o porque comprendió mal o porque está pensando en otra cosa, apartando o sacando el timing, entonces ¡es un contexto! El comportamiento nunca lo sé, ni es bueno que sepa lo que va a suceder. Él tiene que ser ajustable a la... (...)***

***Siendo así, el Principio de las Propensiones es eso: el contexto acontecimental. (...)***

***Después está el Principio de la Progresión Compleja, porque la Progresión Compleja se relaciona con el crecimiento de la forma de jugar, con la distribución semanal, con el contra quien voy a jugar, con este jugador que entrará en el once inicial... Es compleja por eso, ¡porque la progresión no es lineal y tiene que ver con varias cosas! Tiene que ver con... mire, estos Principios estaban «solidificados» pero ahora, tres o cuatro veces, ellos no aparecieron con regularidad, y como tal tenemos... ella es compleja por eso. Y por eso digo que lo fundamental es un patrón de conexiones entre todo esto. (...)***

***Ella es compleja por eso, no es lineal, va hacia atrás y hacia adelante, y eso implica que todos los aspectos que tienen que ver con las circunstancias sean de su dominio, y es en ese sentido, vuelvo a resaltar, que Mourinho dice que el Modelo es todo.***

***El Modelo es todo eso porque... ¿¡Qué es el Modelo?! Es la fotografía,***



[21] **Karl Raimund Popper:** Filósofo austríaco (1902, Viena – 1994, Londres). Licenciado en la Universidad de Viena y docente en la Universidad de Canterbury y en la London School of Economics de Londres. Entre algunas de sus obras cabe destacar La lógica de la investigación científica (1934) y La sociedad abierta y sus enemigos (1945).

*o quizás la ecografía, que usted toma de la realidad para después poder modelar, y es en el modelar que la aproximación entre el Modelo y lo que usted quiere se hace. Pero si usted ignora o descuida aspectos relevantes está modelando mal. Es por eso que el Modelo es todo, lo que es una lógica completamente diferente de aquella que después lleva a las personas incluso a decir que el modelo es el 1.4.3.3, etc. (...). Un contexto cuando es vivenciado da posturas, da actitudes, da comportamientos, muchos de ellos resultantes del hábito del que incluso no tenemos consciencia, son subconscientes, por lo tanto es muy complejo. Lo que yo quiero es que haya una afinidad de emotividad, una afinidad de afectividades. Afectividades conceptuales, de Idea de Juego, y eso se da a través de un contexto, pero el contexto nunca es un contexto hueco, del tipo: «¡mira es once contra once y no sé qué!» ¡No! ¡No! Son contextos fraccionados en función de una jerarquización que yo concibo, que no es taxativa, es en función de mis desvíos, de mis circunstancias, de mi inteligencia, es eso. Pero tiene que ser así, sin pérdida de Sentido, es por eso que yo pongo el énfasis en la Articulación de Sentido. Esto es complejo. No es: vas así, tienes una cartilla, no. Es por eso que yo digo que el «Aquí y Ahora» es extraordinariamente importante, y después sí señor, niveles de organización como Marisa* (Silva Gomes) *hace en el libro sobre José Guilherme* (Oliveira)... *sino, ¡estás separando!*

*Y finalmente está el Principio Metodológico más «pesado»: el Principio de la Alternancia Horizontal en especificidad. En la élite todavía más, porque... yo defiendo que es absurdo entrenar lo que y el cuanto se entrena, y ¿¡por qué?!... si la gente viese a* [22]*Alemania jugando sólo por contaminación de lo que ella era anteriormente se puede decir que sus jugadores corren mucho. No, ellos paran, se pasan el balón, y lo mismo con España. ¡*[23]*Portugal corrió mucho más que España!... Por lo tanto, tengo que entrenar menos de lo habitual, mi modelo patrón es una hora y media, ¡más de eso no es necesario! Pero jugando de domingo a domingo es un desperdicio que no utilice más que un día para entrenar, pero eso sólo lo puedo hacer si tuviese la garantía de estar entrenando sobre mi forma de jugar, ¡pero no sobre lo mismo de mi forma de jugar! Y ese es el cuidado de la Alternancia. Y eso sólo se me garantiza si yo fuese capaz de, en relación a un aspecto objetivo que sea indiscutible, asegurar que estoy matizando, ¡estoy matizando de esta manera, de la otra manera, pero de lo mismo! Y entonces es lo que yo imaginé: el esfuerzo adviene de usted tener que contraer músculos, tener que moverse, y, por lo tanto, como hay tres indicadores que caracterizan el modo de manifestación de las contracciones musculares, y siendo diverso el modo en relación al prolongamiento de su manifestación y a su cansancio, entonces hay que calibrar por ahí. Es la garantía de extremar o maximizar, digámoslo así, en un día uno de esos indicadores, en otro día ese no, y en el otro, otro. (...)*

*(...) Por lo tanto, ese lado dicho más físico es importante y, entonces, está contemplado en la Alternancia Horizontal en especificidad. Es también el lado que me permite que esté fresco para jugar... y como las personas pasan por Teoría y Metodología del Entrenamiento, que es una gran asignatura, pero memorizan, aprenden de memoria aquello y no saben nada, después como cada vez más van teniendo menos tiempo para la asignatura de Opción de Fútbol, sólo es: «el Modelo de Juego por aquí, ejercicios por*



[22] Se refiere al equipo perteneciente a la Selección Alemana que disputó la Eurocopa disputada en Austria y Suiza en 2008 llegando a ser subcampeona por detrás de la Selección Española y la Copa del Mundo en Sudáfrica en 2010 llegando hasta las semifinales siendo eliminada de nuevo por la Selección Española que más tarde se coronaría como campeona del Mundo por primera vez en su historia. Este equipo dirigido por Joachim Löw ha realizado y realiza un fútbol bastante diferente al realizado históricamente por esta Selección.

[23] Refiriéndose al partido disputado entre España y Portugal en la Copa del Mundo de Sudáfrica en 2010 en el cual España se hizo con la victoria por 1 gol a cero.

***allá... ¿Bioquímica y esas cosas?» ¿Qué es eso? (...) y sólo algunos se interesan por lo fundamental, los otros ni siquiera lo ven nunca (...)***

***Entonces, los Principios Metodológicos centrales son todos estos, después si quisiéramos hablar de la Especificidad, ella es un «imperativo categórico»... los tres, para el núcleo duro metodológico los tres son suficientes.***

***Vítor Frade (1)***

La Periodización Táctica se sustenta en tres Principios Metodológicos que permiten una Lógica diversa a la convencional: el Principio de las Propensiones, el Principio de la Progresión Compleja y el Principio de la Alternancia Horizontal en especificidad. Recuerdo una vez más que todos los Principios aquí nombrados se dan de forma conjunta, permitiendo así la Articulación de Sentido. Es decir, deben entenderse como uno solo, tienen un patrón de conexión que los hace existir de una manera determinada. Jorge Maciel (1) avisa de la *"necesidad de que los Principios Metodológicos se manifiesten de forma interdependiente"*.

Por lo tanto, la Periodización Táctica está formada en su Matriz metodológica por tres Principios Metodológicos y cuyos nombres son los mencionados y no otros -producto de esta desvirtuación que se ha producido. Sin embargo, existe un Principio de Principios (SupraPrincipio) intrínseco en todos ellos, o como Vítor Frade lo define: un «imperativo categórico». Éste es el de la Especificidad. Este SupraPrincipio es el que se encarga de que todo lo que se realice esté supeditado al juego que queremos realizar, en el que, como ya hemos abordado, durante su operacionalización emergerán cosas que no teníamos previstas y que modelarán ese juego hacia «otro» juego sin por ello perder su Matriz conceptual.



Según nos dicen [24]Guilherme Oliveira, Nuno Amieiro y Vítor Frade (1) *"en la Periodización Táctica la Especificidad (...) contextualiza todo lo que se hace"*. Los autores añaden que, "se considera algo Específico cuando está relacionado con el Modelo de Juego que se está creando".

Además, su operacionalización *"debe asumir varias dimensiones/escalas: Dimensión Colectiva, Dimensión Inter-Sectorial, Dimensión Sectorial, Dimensión Grupal y Dimensión Individual"*. Una vez más evidenciamos la preocupación de la Periodización Táctica tanto por el plano Macro como por el plano Micro y, entonces, también por el Meso obviamente.

Como estos mismos autores nos alertan, para que exista Especificidad en un ejercicio, además de esta relación con el Modelo de Juego, deberán darse una serie de características:

- Los jugadores deberán entender los objetivos y las finalidades de los ejercicios dentro del juego todo: para ello será fundamental el conocimiento global del juego por parte de los jugadores -imagen men-

[24] **Guilherme Oliveira, Nuno Amieiro y Vítor Frade (1):** Periodización Táctica. Un modelo de entrenamiento. Ponencia realizada en Barcelona y traducida por Xavier Tamarit en 2008.

tal y vivenciación del mismo. Algo que como veremos en el siguiente capítulo en la Periodización Táctica se da desde la primera semana de entrenamiento, procurando tornar «un saber hacer» en «un saber sobre ese saber hacer».

- Los jugadores deberán permanecer en concentración durante todo el ejercicio: con ello conseguiremos que todo ejercicio que sea realizado se haga a Intensidades Máximas Relativas, o lo que es lo mismo, en Concentración Táctica Específica.

- El entrenador deberá intervenir de forma adecuada y oportuna ante las interacciones que se den en dicho ejercicio: a través de su intervención el entrenador creará y potenciará los contextos pretendidos, además deberá tratar de crear emociones y sentimientos positivos o negativos dependiendo de las interacciones que sus jugadores evidencien en la operacionalización.

De esta forma vemos que, *"los ejercicios apenas son potencialmente Específicos"*.

Además, como ya hemos referenciado, para que exista Especificidad la intervención del entrenador deberá ir al encuentro no sólo del plano Macro sino también del plano Micro y del plano Meso.

Por lo tanto, esta Especificidad basada en la contextualización hacia un jugar, esta Especificidad Táctica que impregna todo el Proceso permitirá que, por arrastre, se dé Especificidad a todos los niveles o dimensiones: Física, Técnica, Psicológica y Estratégica en ocasiones. Para que ello acontezca de una manera coherente y benéfica para lo pretendido -preparar a nuestro equipo para la competición- es preciso entender y saber operacionalizar según los tres Principios Metodológicos fundamentales de esta metodología, es decir la concretización del Modelo de Juego como Intención Previa a través de los Principios Metodológicos es lo que hace emerger una Especificidad, y esto solo es conseguido a través de la presentificación semanal del Morfociclo.



## 1.3.1. El Principio de las Propensiones

El Principio de las Propensiones consiste en lograr, a través de la creación de un ejercicio contextualizado, que aparezca un gran número de veces lo que queremos que nuestros jugadores vivencien y adquieran a todos los niveles. O sea: es modelar el ejercicio hacia el contexto pretendido. Para ello será importante la intervención del entrenador. Ella debe entenderse desde la manipulación del ejercicio antes de su ejecución, creando contextos propicios, hasta la intervención dada en el «Aquí y Ahora», e incluso su posterior Reflexión. Este Principio es el que permite que se dé la Repetición Sistemática (y no repetición sistémica como algunos la nombran) tan importante en los procesos de aprendizaje. Según [25]Nuno Resende (1) *"el aprendizaje (asimilar y apropiarse de determinados Principios del Modelo de Juego) resulta de la repeti-*

[25] **Nuno Resende (1):** Periodização Táctica. Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial (da especificidade do nosso) jogo de futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão senior do Futebol Clube do Porto. Monografía no publicada. Oporto (2002).

*ción sistemática"*. Pero como dice Jorge Maciel (1), *"de mecanismos no mecánicos, o sea, a través de la vivenciación de contextos abiertos, no determinísticos sino probabilísticos"*. La verdadera «Repetición Sistemática» se concretiza en la realización-vivenciación del Morfociclo.

Como el Profesor Vítor Frade ha referido se trata de parir el contexto y no los comportamientos.

Para Jorge Maciel (1) este Principio tiene como propósito *"crear contextos de vivenciación ricos, que permitan que los desempeños de los jugadores verifiquen una elevada ocurrencia de InterAcciones relativas a nuestro jugar, y de modo particular a los contornos que el jugar va verificando a lo largo de los varios días del Morfociclo"*.

Para el autor *"la Repetición Sistemática (determinante para la adquisición de una Intencionalidad Colectiva) de las porciones del jugar que deseamos vivenciar en los diferentes días, así como los respectivos patrones de desempeño y configuraciones de los ejercicios, se verifican por la conveniente contemplación de este Principio Metodológico"*.

Es decir, gracias al Principio de las Propensiones conseguiremos la Repetición Sistemática de las vivencias específicas pretendidas, o sea, de las InterAcciones de nuestro jugar, que serán dependientes del día del Morfociclo -debido al Principio de la Alternancia Horizontal en especificidad- tanto a nivel Táctico, Físico, Técnico y Psicológico, como en ocasiones a nivel Estratégico. Quiero decir con ello que, esta Repetición Sistemática durante el Morfociclo Patrón un día tendrá más a ver con unos SubPrincipios y unos SubSubPrincipios, otro día tendrá más a ver con otros, y otro día, que estará entre estos dos, tendrá más a ver con los Macro Principios y SubPrincipios. Y lo mismo sucederá desde el punto de vista del esfuerzo/desempeño por ejemplo, con la Repetición Sistemática un día de acciones con dominancia de elevada tensión de contracción muscular, otro día con acciones de dominancia de elevada velocidad de contracción muscular... pero siempre soportadas por la misma red metabólica.



Como dice Jorge *"el propósito no pasa por cuantificar acciones, sino por crear contextos de ejercitación que conduzcan a una determinada dominancia de InterAcciones relativas a nuestro jugar, esto sin dejar de tener en cuenta el patrón de desempeño y de desgaste que caracterizan aquel día del Morfociclo"*.

Para garantizar que en cada día del Morfociclo se dé la Repetición Sistemática que queremos a todos los niveles, es fundamental que se produzca un Reducir sin Empobrecer, que será cualitativo y cuantitativo al mismo tiempo.

A ello se refiere el autor cuando asegura que *"es gracias a la Reducción Sin Empobrecimiento que se aseguran las dominancias deseadas para cada una de las unidades de entrenamiento. Una reducción que siendo cualitativa, una vez que se reporta a la complejidad de un jugar,*

*también es cuantitativa (...) ya que la configuración de los ejercicios de entrenamiento y el modo como el jugar es vivenciado (sin pérdida de Especificidad), requiere que el entrenador manipule y articule con parsimonia las siguientes variables: espacio, número y tiempo. Las cuales aunque cuantificables, no deberán ser tomadas como universales ni para diferentes equipos, ni para diferentes jugares. Además de eso, también ellas deberán atender al Principio de la Progresión Compleja".*

O sea, que esta reducción, sin empobrecimiento, esto es, sin pérdida del patrón identificador de la naturaleza de la «cosa», será cuantitativa debido a la existencia de estas tres variables: espacio, número y tiempo, las cuales como veremos en el siguiente Principio Metodológico, el de la Progresión Compleja, también determinarán junto a otras variables la complejidad de los ejercicios a realizar, por eso también interfieren a nivel cualitativo. Esta complejidad de los ejercicios, según el Principio de la Progresión Compleja a un nivel a corto plazo, deberá ir en función del día del Morfociclo, y en este mismo Principio pero a un nivel a largo plazo, deberá ir en aumento gradual, yendo de lo menos complejo a lo más complejo y después de lo más complejo a más complejo todavía, no permitiendo la rutina dentro de la rutina.

Como podemos apreciar, pese a estar tratando de explicar los Principios uno por uno, es inevitable hablar de uno de ellos sin referir interrelacionadamente los otros dos.



## 1.3.2. El Principio de la Progresión Compleja

El Principio de la Progresión Compleja tiene sentido debido a la no linealidad del Proceso. Se da por lo menos a dos niveles distintos pero que interaccionan de manera conjunta.

A un nivel más a largo plazo consiste en priorizar lo que consideramos más importante, es decir jerarquizar los Principios y SubPrincipios de Juego en la evolución del jugar. O sea, en la primera semana se verá una idea global del juego pretendido, y después se priorizarán criterios o valores, se jerarquizarán los Principios y los SubPrincipios de Juego en lo que será la evolución de ese jugar que, como este Principio evidencia, irá desde un jugar menos complejo hacia un jugar más complejo, y que, como ya sabemos, no es lineal, es decir: que en su evolución existirán desvíos, vueltas atrás... pero siendo siempre coherentes con la Matriz del jugar, o sea, sin que exista pérdida de Sentido.

Por lo tanto, se trata de que nosotros teniendo primero una Idea de Juego, una imagen de ese jugar que queremos, nos preguntemos, ¿cómo vamos a llegar hasta allí? Entonces deberemos priorizar los Principios y SubPrincipios de Juego, de modo que empecemos con lo más fundamental y de una forma menos compleja para que los jugadores puedan interiorizarla, lo que nos permitirá después progresar hacia una complejidad mayor.

Hay que tener en cuenta que esto es algo complejo y que, por lo tanto, implica entrenar determinadas cosas, evolucionar hacia otras, volver hacia algunas que dejaron de hacerse, no poder evolucionar porque no se llegaron a adquirir las necesarias, respetar el matiz diferente que nos da un jugador u otro, etc. Por todo ello es tan importante que el entrenador tenga una Idea de Juego clara y estructurada y que, además, la adapte lo mejor posible a la realidad en la que se encuentra, porque sino corre el riesgo de perderse en ese camino que se va haciendo al andar.

Al hecho de tener que volver hacia algunas cosas importantes se refiere José Tavares (1) cuando explica que *"si estás sin entrenar algunas cosas importantes durante algún tiempo -y eso pueden ser tres o cuatro días o una o dos semanas-, si no vuelves a aquello, ellos pierden aquellos comportamientos (interacciones intencionalizadas), pierden la importancia de aquellos SubPrincipios y de los SubPrincipios de los SubPrincipios para aquel jugar".*

A otro nivel, más a corto plazo, tendremos que tener en cuenta el control y regulamiento de la complejidad de los ejercicios durante cada entrenamiento del Morfociclo, de manera que se cumpla un esfuerzo-recuperación táctica coherente según nuestra Lógica. En este regulamiento semanal de la complejidad también tenemos que jerarquizar, estableciendo prioridades en función de las necesidades circunstanciales, siempre sobredeterminadas por nuestra Idea.



Siendo así, habrá que tener atención al esfuerzo/desempeño y a la recuperación emocional, y saber regularla a través de la complejidad del ejercicio a realizar, de manera que los jugadores lleguen al siguiente partido de la mejor forma posible. Para ello debemos entender que la complejidad de un ejercicio depende de la relación existente entre muchas variables, entre las cuales cabe destacar:

- La complejidad del Principio(s) o SubPrincipio(s) o de la articulación entre Principio(s) y SubPrincipio(s) que estemos vivenciando.

- La SubDinámica dominante del «esfuerzo» y del patrón de contracción muscular dominante que estén implicados: Recuperación, Tensión de la contracción muscular aumentada, Duración de la contracción muscular aumentada, Velocidad de la contracción muscular aumentada, Recuperación/Activación.

- La cantidad de jugadores que haya realizando el ejercicio.

- Al espacio de juego donde se realiza el ejercicio.

- Al tiempo de duración del ejercicio.




**Dibujo de Guilherme Oliveira adaptado por Xavier Tamarit (2010)**

En este gráfico podemos ver cómo debe regularse el desgaste emocional y, por lo tanto, hace referencia a la importancia en la manipulación de los ejercicios, en cuanto a complejidad, en las sesiones de entrenamiento de un Morfociclo Patrón con partido de domingo a domingo en la Periodización Táctica.

Como podemos apreciar en el gráfico, durante los partidos el desgaste emocional es muy alto, debido a la complejidad que éstos conllevan. Por supuesto existirán unos partidos mucho más complejos que otros, esto es algo que también deberemos tener en cuenta a la hora de planificar el Morfociclo. De lo que trata el Principio de la Progresión Compleja en un plano a corto plazo es, además de la priorización de los Principios y SubPrincipios a entrenar, de controlar la complejidad de los ejercicios durante el Morfociclo para que los jugadores lleguen al partido lo mejor posible, sin que, por ello, deje de existir adquisición.

Debemos tener en cuenta que muchas veces, sobretodo los equipos de élite, disputan más de un partido por semana, por lo que el Morfociclo se verá modificado en todos sus aspectos -también en el que estamos refiriendo-, sin por ello dejar de atender a su Lógica, tal y como podemos ver en el siguiente gráfico. Entonces, le llamaremos [26]«Morfociclo» excepcional:



[26] En el capítulo 3 explicaré el por qué se le llama en este libro **«Morfociclo» excepcional.**

**<< MORFOCICLO >> EXCEPCIONAL**

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| PARTIDO | DESCANSO | RECUPERACIÓN | PARTIDO | DESCANSO | RECUPERACIÓN | RECUPERACIÓN | PARTIDO |
| MUY ALTO +++ | BAJO - | BAJO -/+ | MUY ALTO +++ | BAJO - | BAJO - | BAJO -/+ | MUY ALTO +++ |

Dibujo de Guilherme Oliveira adaptado por Xavier Tamarit (2010)

## 1.3.3. El Principio de la Alternancia Horizontal en especificidad



Por último, pero no independiente del resto, tenemos el Principio de la Alternancia Horizontal en especificidad. Para ello volveré a recordar un fragmento anteriormente citado por el Profesor Vítor Frade que veo fundamental para entender, en parte, la esencia de la Periodización Táctica en cuanto a la Dimensión Física se refiere, diferenciándolo del «físico» de la lógica convencional. ***"(...) el esfuerzo adviene de usted tener que contraer músculos, tener que moverse, y, por lo tanto, como hay tres indicadores que caracterizan el modo de manifestación de las contracciones musculares, y siendo diverso el modo en relación al prolongamiento de su manifestación y a su cansancio, entonces hay que calibrar por ahí. Es la garantía de extremar o maximizar, digámoslo así, en un día uno de esos indicadores, en otro día ese no, y en el otro, otro".***

Además, la Periodización Táctica tiene otras preocupaciones físicas, vistas desde el punto de vista bioquímico y bioenergético, que serán tratadas en el capítulo: La zona abisal de la Periodización Táctica.

Queda claro, entonces, que tensión de contracción muscular no es igual a fuerza, que duración de contracción muscular no es igual a resistencia y que velocidad de contracción muscular no es igual a «velocidad», incluso como veremos más adelante que recuperación no es igual a «recuperación». Queda claro también que la lógica convencional tiene un concepto de «físico» diferente a la Periodización Táctica. Por lo tanto, quien siga viéndola de esta forma, con «ojos convencionales», estará lejos de entender su Lógica, y no sólo me refiero en cuanto al aspecto físico. Tampoco este Principio, el de la Alternancia Horizontal en especificidad, se refiere únicamente a este aspecto.

Según Jorge Maciel (1) *"la diferenciación de los regímenes de desempeño implicados en los diferentes días se hace teniendo en cuenta la fractalización de las varias dimensiones que componen el jugar. Como principales referenciales para la operacionalización del Morfociclo debemos tener en consideración: 1- el nivel de complejidad (Grandes Principios, SubPrincipios, SubPrincipios de los SubPrincipios) subyacente a la porción del jugar que es vivenciada en determinada unidad de entrenamiento (que debe ser entendida como parte de un todo mayor, el Morfociclo); 2- el régimen de contracción muscular implicada dominantemente en la vivenciación del jugar en los diferentes días que componen el Morfociclo. El régimen de contracción es caracterizado y debe tener en consideración tres variables: tensión, duración y velocidad; 3- la dimensión estratégica y su distribución por los días que componen el ciclo entre dos partidos es otra dimensión a tener en consideración"*. Aquí también incluiremos aspectos bioquímicos y bioenergéticos a tener en cuenta en el Morfociclo.

Sabemos que para que exista entrenamiento debe existir fatiga. Debemos fatigar y recuperar -correctamente- para volver a fatigar, y esto se consigue de manera ininterrumpida a través de la alternancia de la especificidad.

Siendo así, la alternancia se da a diferentes niveles, y el físico no es un físico cualquiera, es un físico Específico de un jugar, y que se caracteriza según las variables de la [27]contracción muscular y según el enmarañado bioenergético requerido por dicho jugar, alejándose así del «físico» entendido convencionalmente.

Las contracciones musculares se caracterizan por su tensión, su duración y su velocidad. Aunque sabemos que durante todo ejercicio estas tres interaccionan de manera conjunta y sistémicamente, también sabemos que unas aumentan su dominancia ante las otras dependiendo las acciones (futbolísticas en este caso) que se realizan. A través de este Principio Metodológico, junto con los otros dos, podremos conseguir privilegiarlas de una manera deseada por nosotros, o sea darle dominancia a una de ellas, consiguiendo la maximización de una un día, así como su recuperación en los otros, de manera que mantengamos a nuestro equipo preparado y fresco a la vez para la competición.



[27] **Contracciones musculares** de las cadenas musculares dominantemente implicadas.




**Dibujo de Guilherme Oliveira adaptado por Xavier Tamarit (2010)**

Se puede decir que este Principio Metodológico consiste en entrenar siempre en función de la Especificidad sin estar en el mismo nivel de especificidad. O sea, estar entrenando siempre nuestro jugar pero a diferentes niveles de dicho jugar, tanto a nivel de la contracción del músculo como de la alternancia entre Principios y SubPrincipios de Juego, de manera que se respete la recuperación emocional de la que he hablado en el Principio Metodológico anterior y, también, una recuperación del esfuerzo/desempeño dentro de las diferentes manifestaciones de las contracciones musculares, etc.



Para Jorge Maciel (1) *"se trata de una alternancia horizontal por referirse a la necesidad de variación de los contornos del jugar y de gestión de los binomios EsfuerzoDesempeño y EsfuerzoRecuperación, que se deben verificar a lo largo de los varios días que componen el Morfociclo. La existencia de una alternancia horizontal, trata de evitar que en los diferentes días que componen el Morfociclo se verifique una amalgama de varias cosas, sin que haya dominancias ni prioridades muy evidentes y mucho menos patronizadas, lo que consecuentemente puede llevar a los equipos a estados de fatiga incapacitantes. Un estado que resulta del modo como es llevado el proceso y que lleva al equipo a estar cansado por uno de dos motivos, o porque entrenó de más, o porque entrenó de menos. Ambos motivos con causa común, desajustes en el proceso de entrenamiento".*

Como el autor ha referido, se trata de provocar una alternancia de dominancias a todos los niveles durante los diferentes días del Morfociclo, tratando de que no se provoque una dominancia patrón, lo que llevaría a fatiga excesiva y con ello a incapacidad, aún así sabiendo que cada día debe tener una dominancia patrón. También será fundamental dentro de esta alternancia, y para no llegar a dicha fatiga excesiva, el correcto entendimiento de la continuidad que debe tener cada unidad de entrenamiento. Dependiendo del día del Morfociclo deberemos otorgar mayor o menor discontinuidad, pero siempre discontinuidad, algo que

veremos en el capítulo 3.

Los Morfociclos, dependiendo de la cantidad de días existentes entre partidos, quedarían de la siguiente manera:




**Dibujo de Guilherme Oliveira adaptado por Xavier Tamarit (2010)**






**Dibujo de Guilherme Oliveira adaptado por Xavier Tamarit (2010)**

Una vez más hago alusión a la importancia de entender estos Principios Metodológicos (Principio de las Propensiones, Principio de la

Progresión Compleja y Principio de la Alternancia Horizontal en especificidad) de manera conjunta en todo ejercicio y durante todo el Proceso, de manera que se cree un patrón de funcionamiento, el Morfociclo, al que deberá adaptarse el organismo todo ya desde el inicio.

Como conclusión a este capítulo, José Tavares (1) nos advierte que *"el entrenador sólo va a ser mejor si es capaz de conocer mejor el juego, o si sabe del juego mejor dicho, por eso tiene que invertir mucho tiempo en conocer el juego y saber del juego. Al mismo tiempo, si creemos que el juego es construido por nosotros, con nuestras ideas, tenemos que saber mucho de entrenamiento también. Tenemos que conocer nuestro entrenamiento, tenemos que conocer los Principios Metodológicos, o sea, la metodología que usamos para que aquel juego acontezca. Ahí, nuestra reflexión diaria basada en esos Principios Metodológicos permitirá que ellos estén más próximos de la realidad".*

# 2

## > El jugar: conductor del Proceso desde el inicio de temporada hasta su fin

***Imagine que usted va a entrenar a un nuevo equipo. Usted tiene todo el interés en que él se identifique en sus líneas generales, macro, como quiere que juegue. ¿¡Eso es menos complejo o más complejo que estar entrenando una transición o cualquier cosa?! Es por eso por lo que digo que la jerarquización tiene que ser... y en el primer entrenamiento. Mire, usted no sabe como vienen los jugadores, pero ellos deben saber enseguida en líneas generales como quiere que jueguen. Por lo tanto, la jerarquización es a partir del macro, es decir, del objeto, o sea, de la adquisición de los contornos del jugar. Es [1]Gestalt, ¿¡entiendes?!***

***Vítor Frade (1)***

Ya se ha dicho que el juego idealizado será el director u orientador del Proceso, y esto desde el inicio hasta el final de temporada. Primero tendremos que exponer una idea global del juego que queremos que nuestros jugadores realicen -como ya dije en el primer capítulo estará formada por la interacción producida entre la Idea de Juego del entrenador y el contexto, además de otras posibles circunstancias, dando lugar a una Idea de Juego colectiva o a un referente colectivo, es decir al Modelo de Juego como Intención Previa-, o sea, los Macro Principios de lo que será nuestro juego para, posteriormente, realizar una priorización en la evolución del jugar.

Sin embargo, como he mencionado en el capítulo anterior, hemos que tener claro que estos Principios y SubPrincipios de Juego aunque ya adquiridos deberán seguir ejercitándose, pues sino corremos el riesgo de que nuestro equipo deje de reproducirlos.

Esta idea global del juego de la que estoy hablando, y que se dará al inicio del Proceso y lo acompañará hasta el final, será fundamental para la evolución del jugar.

Carlos Carvalhal (1) refiere la importancia del jugar como director de todo el Proceso cuando nos dice que él trabaja sobre dos vertientes, siendo el inicio de la temporada ligeramente diferente del periodo competitivo. Al inicio de la temporada, *"orientamos todo nuestro trabajo hacia la adquisición de Principios de Juego que al final serán quienes van a identificar nuestra Matriz y nuestra identidad. En cambio, en el período competitivo juntamos nuestra Matriz y nuestros Principios al lado [2]Estratégico del juego. Por lo tanto, el Proceso se desarrolla desde el primer*

[1] **Gestalt:** Término alemán que no tiene traducción literal al castellano. Se puede entender como "forma" o "figura", entre otros. Tiene un enfoque holístico. De este enfoque ha surgido la Psicología de la Gestalt.

[2] La relevancia de la Dimensión Estratégica en la Periodización Táctica está en el modo como ella es incorporada en el proceso semanal haciendo de ella un complemento y nunca un fundamento. La Dimensión Estratégica en la Periodización Táctica se trata con mayor profundidad en otro capítulo del libro.

*día de trabajo hasta el final con la intención de vincular nuestro trabajo a nuestra Idea de Juego, y nos ajustamos también a la estrategia que tenemos para el partido siguiente".*

El entrevistado explica que *"nosotros al inicio tenemos una jerarquización de los Principios de Juego de manera que se haga evolucionar la complejidad para llegar a aquello que nosotros queremos. Es diferente en el inicio de la temporada, pues cuando entramos en el período competitivo estamos hablando más del dominio Estratégico y cuando entramos en el dominio Estratégico estamos hablando de especificidad de cada partido, de las dificultades de cada partido, de aquello que nosotros estamos haciendo, de aquello que deberíamos estar haciendo y no conseguimos hacer y también de aquello que el adversario nos puede provocar o de lo que podemos aprovechar del adversario".*

Por lo tanto, el entrenamiento será orientado y dirigido por el jugar, en sus diferentes escalas -Plano Macro, Plano Meso y Plano Micro. En ciertas ocasiones habrá que tener en cuenta al rival contra el que nos vamos a enfrentar, o sea, la Dimensión Estratégica, aunque no estrictamente en el periodo competitivo ya que puede darse antes, e incluso no darse en ciertos momentos de dicho periodo, privilegiando un jugar que resultará de realizar algunas pequeñas modificaciones, siempre en el contorno y no en la Matriz conceptual, con la intención de aprovechar las debilidades de nuestro rival así como de intentar no permitir que aprovechen sus puntos fuertes. De este modo, se evidencia que el entrenamiento siempre debe estar comandado por la Dimensión Táctica o, en ocasiones, por la Táctico-Estratégica.



De la Dimensión Estratégica hablaré más detenidamente conforme avance el tema, pero ya adelanto, porque es esencial su entendimiento, que para entrar en ella es importante que nuestro equipo esté antes identificado con nuestro jugar -sin que ello tenga un tiempo definido-, y me refiero tanto consciente como subconscientemente, porque sino corremos el riesgo de crear una gran confusión en los jugadores, pudiendo darse la posibilidad de que no puedan identificar claramente nuestro jugar.

Que el Proceso estará orientado por la Dimensión Táctica, o por la Táctico-Estratégica en ocasiones, queda reflejado en las palabras de [3]Vítor Pereira (1) cuando asegura que no consigue *"concebir ningún ejercicio que no tenga que ver con aquello que quiero de mi equipo en términos de comportamiento (interacciones intencionalizadas). Hasta la activación inicial (calentamiento) tiene que estar directamente relacionada con aquello que voy a hacer después. (...) Dirijo el entrenamiento para entrenar un tipo de comportamientos (interacciones intencionalizadas), todo ejercicio está dirigido para aquellos comportamientos (interacciones intencionalizadas) que en ese día quiero contemplar".*

Para conseguir esa identificación jugar-jugador, tanto consciente como subconscientemente, será imprescindible la operacionalización de ese jugar y, según la Periodización Táctica, que sea él quien dirija el Pro-

[3] **Vítor Pereira (1):** Entrevistado por Xavier Tamarit en 2010.

ceso y desde el primer entrenamiento. Como dije se deberá empezar por la idea global del juego -importancia de la existencia de un entendimiento global para el posterior entendimiento de las partes-, ya que, como dice Frade: ***"la jerarquización es a partir del macro, es decir, del objeto, o sea, de la adquisición de los contornos del jugar. Es Gestalt"***.

## 2.1. El inicio de temporada: un concepto que difiere de los llamados «pretemporada» y «periodo preparatorio»

La Lógica de la Periodización Táctica no entiende el periodo inicial -llamado pretemporada y/o periodo preparatorio en la lógica convencional- de la misma forma que el resto de metodologías. Según Vítor Frade (2) ***"las personas incluso lo llaman pretemporada y yo no sé qué es eso, porque pre es antes de la temporada y si dicen que es preparatorio él ya está en la temporada"***. El entrevistado añade que, ***"en la Periodización Táctica el periodo preparatorio no es preparatorio de nada, ese periodo que antecede al cuadro competitivo oficial, no es preparatorio de nada porque el periodo competitivo es también preparatorio, porque está siempre con esa preocupación de preparar"***.

¿Tendrá sentido llamarle «pretemporada»? ¿Es que no pertenece a la temporada? ¡Incluso algunos equipos tienen ya partidos oficiales en este periodo de la temporada! ¿Y «periodo preparatorio»? Tal vez bajo un entendimiento convencional tenga sentido, ya que según esta perspectiva este periodo sirve para preparar todo lo que vendrá después -siendo la planificación orientada por la Dimensión Física. Para la Periodización Táctica el entendimiento es otro y, por lo tanto, también el vocabulario empleado debe ser otro.

Según Vítor Frade (2) este periodo inicial ***"en lo que dice respecto a la Periodización Táctica, él es el primer momento en que se empieza a entrenar para tornar posible llegar a determinado objetivo. Por lo tanto, como se empieza hay que tener determinados cuidados, digamos así, metodológicos pero no porque deba ser un periodo distinto de otro, distinto sólo en la gradación y fundamentalmente en la ausencia de un cuadro competitivo. Ese periodo, que no me importa nada que lo llame preparatorio pero con otro significado, si prepara, prepara el primer partido"***.

Un periodo que tendrá que tener desde el primer día un patrón de entrenabilidad-competición similar al que se encontrará cuando comiencen las competiciones oficiales. Vítor Frade (2) expone que ***"en la Lógica de la Periodización Táctica de hecho lo que es fundamental es crear patrones que regularizan, que son las regularidades teniendo en cuenta el encuadramiento que se va a tener en el periodo competitivo. O sea, si las competiciones son de domingo a domingo, si son de miércoles a domingo, si son dominantemente de una forma o de otra. Lo que tiene sentido es enseguida crear una adaptación a un patrón semejante"***. O sea, ***"hay que tener el sentido común de llevar a que las personas se adapten a un grado de exigencia de forma gradual. Pero ya con idea de que ellos enseguida tengan un tipo de esfuerzo y descanso parecido con aquel que será el patrón***

***de exigencia habitual, al que yo llamo Morfociclo".***

Por lo tanto, ya desde el inicio deberemos entrenar con la intención de buscar una adaptación del organismo a lo que será un patrón de exigencia, es decir: este periodo debe ser lo más similar posible al de la competición. Adaptación orientada por la Especificidad de un jugar. Siendo así, en nuestra Lógica no existe ese llamado «periodo preparatorio», sino que existe un periodo preparatorio que se da durante todo el año, con la intención de que nuestro equipo evidencie una Matriz de juego, y no solo de juego, de partido a partido, siendo posible encontrar diferencias contornales adecuadas a cada partido en particular, es decir que el juego será igual desde un Plano Macro pero diverso desde un Plano Micro.

## 2.2. La primera semana: presentación del Modelo de Juego (como Intención Previa) y adaptación al esfuerzo que éste demanda

***Xavier usted llega y no sabe como vienen los jugadores, ellos incluso pueden decir que hicieron actividad todos los días, pero ¿¡son ellos quienes miden bien?! ¿¡Son ellos quienes saben qué es lo que hicieron?! Entonces, por precaución... y esto tiene que ver con la Progresión Compleja... entonces, por precaución y por otras razones... si es en el mismo equipo o si es un equipo nuevo, tiene todo el sentido que usted identifique a los jugadores, al grupo... (...)***



***Entonces usted tiene que adaptarse, tiene que ir del menos hacia el más, pero del menos-más hacia el más-más, y el menos-más es el «menos» fútbol. Pero es sólo por eso, por lo tanto al inicio, por ejemplo: si los jugadores están acostumbrados a otra lógica, quizás hasta se puede correr un poco, para que ellos piensen que también corrieron. Pero no corremos así siempre en el mismo sentido, hacemos por ejemplo, así que es como se juega. (...)***

***Es una cuestión de adaptación general al esfuerzo. Y si en esa altura se dice: «¡Miren, nosotros vamos a pretender jugar así y tal...!» Pero eso es una cuestión de sentido común. Eso es Periodización Táctica. La Periodización Táctica exige el mejor sentido común posible. Usted puede tener dos días en que no está preocupado o una semana sólo, para que los jugadores estén en actividad más diversificada, normalmente vienen sedentarizados y hace un conjunto de diversidades, de juegos, todo eso es positivo... y que estén identificados con el aspecto formal, con el modo como voy a jugar, como usted quiere, como voy a entrenar. ¡Yo soy un defensor acérrimo de enseguida en esas semanas de entrenamiento, crear una semejanza con el Morfociclo al que nos vamos a enfrentar! ¿¡no hay partido?! Engendro un partido, que incluso hasta puede ser... será en espacio menor o a tres cuartos de campo... descansa y martes, miércoles, jueves y viernes entrena y sábado y domingo para crear en el organismo adaptabilidad a la configuración del Morfociclo... Nosotros somos un animal de hábitos, somos un organismo en habituación, por lo tanto debemos crear esa identificación con***

***el Morfociclo desde el comienzo.***

***La adaptación inicial no implica que se esté trabajando fuera del Morfociclo. (...) ¡es lo mismo que estar viendo un partido a una velocidad normal y después verlo al ralentí, quiero decir, en cámara lenta! (...) la Periodización Táctica tiene que contemplar las circunstancias. Entonces, si usted sabe que los jugadores vienen de estar parados y de vacaciones, la progresión tiene que ver con eso. Es un problema de sentido común, pero eso puede estar ya perfectamente encuadrado en el Morfociclo.***

***(...) es el modo como nosotros jerarquizamos, como vamos a empezar, primero por el plano macro, articulando la defensa con el ataque o el ataque con la defensa, es eso, la jerarquización es eso, y después en función de la semana «¿¡qué es lo que está saliendo menos bien?! o ¿¡qué es lo que está saliendo menos mal?!»... (...)***

***Vítor Frade (1)***

La primera semana en la Periodización Táctica no es la llamada «Semana de Adaptación» -nombre que se le dio por algunos autores, entendiéndola por adaptación a un jugar y a una nueva forma de trabajo, para facilitar su comprensión pero que ha podido llevar a confusiones debido al significado que esta palabra tiene vista desde la lógica convencional- ya que todas las semanas en esta metodología son de adaptación. Es sí una semana en la que se deben tener cuidados especiales debido a que los jugadores vienen de una inactividad, algo que ya está implícito en el Principio de la Progresión Compleja aunque no sólo a nivel físico.



Esta primera semana sirve, respetando el Principio Metodológico de la Progresión Compleja, para exponer a los jugadores el Modelo de Juego como Intención Previa, darles una idea global del juego que queremos practicar. Es una semana de crear lazos de unión entre los jugadores. Es una semana de adaptación gradual a lo que será el esfuerzo posterior, Específico por supuesto, es ir del menos-más al más-más como dice Vítor Frade. Es una semana de adaptación a una Lógica de entrenamiento, aunque en ocasiones haya que «disfrazar» un poco esta nueva Lógica (estrategia del «café con leche»), aunque incluso aquí respetando... la misma Progresión Compleja.

En esta semana ya se puede, o mejor dicho ya se debe, entrenar enfatizando un Morfociclo similar al que vamos a tener durante la temporada. Dependiendo de las circunstancias y del contexto esta primera semana puede ser «diferente», en los contornos pero no en su matriz. El Proceso siempre depende del contexto.

Guilherme Oliveira (1) nos explica que empieza *"ya en la primera semana como en el resto de la temporada, la única diferencia es que en esta primera semana quiero que ellos entiendan enseguida mis Grandes Principios de Juego (Macro Principios), esto para después poder comenzar a articular los grandes con los pequeños, con los SubPrincipios. Mi primera semana es de identificación con mi Modelo de Juego*

*en términos globales. Al final de la primera semana ellos tienen que saber aquello que en términos globales tienen que hacer cuando están defendiendo, cuando están atacando, cuando están en transiciones ofensivas o defensivas, ellos tienen que saber eso en la globalidad, esto sirve para que después entiendan todo aquello que se hará. Porque una de mis preocupaciones como entrenador es que ellos sepan que todos los ejercicios son para mejorar determinada cosa del juego. No hay ningún ejercicio que no sea para mejorar una cosa de nuestro juego".*

También José Tavares (1) va al encuentro de lo expuesto cuando dice que *"desde el primer día voy a invertir tiempo para que mis jugadores, para que mi equipo empiece ya a pensar que quiero jugar de determinada forma, que nosotros queremos jugar de determinada manera. Entonces, esa semana tenemos algunas ideas básicas para que aquello acontezca, para que los jugadores comiencen a entender que este entrenador quiere que las cosas acontezcan de esta forma, que nuestro equipo va a jugar de esta forma, y entonces comenzamos a crear aquella imagen mental en la cabeza de los jugadores para que ellos piensen que nosotros queremos jugar así, pero vamos a partir de una idea básica, que es una idea global".*

En este sentido, Vítor Pereira (1) nos explica que *"la primera semana es casi una readaptación. (...) Cuando yo empiezo a trabajar hay muchos jugadores que todavía no están identificados con mi trabajo y aquella primera semana sirve para empezar a tener una terminología común, que ellos entiendan cuando estoy hablando de determinado momento, cuando articulo un momento u otro, (...) Para que ellos entiendan mi lenguaje. Y nuestro trabajo es un trabajo en todo idéntico, es un trabajo que empieza siendo táctico, es un trabajo de asimilación de los comportamientos (interacciones intencionalizadas) que pretendo, sólo que con una complejidad más reducida. En una intensidad también más reducida porque es una intensidad relativa".*



Como podemos apreciar, a través de los ejemplos de nuestros entrevistados, ya desde la primera semana se respeta la Especificidad, contextualizando todo el trabajo al Modelo de Juego, se respeta el Principio de las Propensiones pues para que se produzca la adquisición de interacciones pretendidas el contexto debe ser propenso a dichas interacciones, se respeta el Principio de la Progresión Compleja ya que dicen ir de un menos-más a un más-más, de empezar con una complejidad más reducida, y se respeta también el Principio de la Alternancia Horizontal en especificidad pues nos dicen que debe entrenarse ya desde el inicio con un Morfociclo semejante al que nos encontraremos durante la temporada, aunque teniendo en cuenta las circunstancias del momento. La Periodización Táctica tiene un patrón de principio a fin (matriz metodológica). La primera semana servirá para adaptar al organismo ya a este patrón -si bien hay que tener en cuenta ciertas precauciones debido a que los jugadores vienen de un periodo de inactividad o al menos de actividad no controlada- y para identificar a nuestros jugadores con un Plano Macro del jugar pretendido, con una idea global de nuestro juego, que no dejará de estar presente una vez ya esté más avanzada la tempo-

rada, incluso en los ejercicios del Plano más Micro, más individualizados o particularizados, permitiendo así la Articulación de Sentido y la Reducción Sin Empobrecimiento.

Para Mara Vieira (1) *"la primera semana fue para mostrarles los grandes principios (Macro Principios) que nos orientarían a lo largo del año. El todo. (...). Después a partir de la segunda semana pasamos a operacionalizar de acuerdo con el Morfociclo Patrón. Debemos mostrar aquello que queremos e ir reforzándolo, constantemente, durante el Proceso. Cada cierto tiempo pienso que es muy importante volver a recordar lo que hablamos el primer día, principalmente cuando sentimos que algo está huyendo de lo esencial".*

Esa idea global de nuestro juego, esos Macro Principios que regirán toda la temporada, deberán estar siendo recordados constantemente, porque hay ciertos periodos en los que es posible desviarse, de forma no consciente, del Modelo de Juego. Y en los ejercicios más micro, ellos deberán reconocer esa parte del jugar dentro del todo, de modo que no se pierda la intencionalidad. El hecho de entender las partes en el todo será fundamental en la no pérdida de Sentido.

En esta primera semana habrá que tener en cuenta muchas variables y circunstancias como estamos apreciando.

Según Vítor Frade (2) ***"los jugadores vienen de vacaciones y pueden venir al mismo equipo, con el mismo entrenador y la misma Idea de Juego, o sea, el mismo encuadramiento. También pueden venir de vacaciones de veinte o de diez días que no es exactamente la misma cosa, pero para mí no hay ningún problema y pasa a ser la misma cosa, otra cosa es que vengan jugadores con más o menos vacaciones y que estén completamente desfasados del contexto donde se van a insertar. La adaptación se procesa a dos niveles, digámoslo así: a un nivel más «macro» que yo llamo de conceptual -que es la afinidad con los Principios, con la Idea de Juego que se quiere- y una más «micro» que es motora o "corporal" -y si todo esto no es extraño para ellos no hay gran problema desde que exista sentido común"***.



O sea, la adaptación no sólo se da a un nivel conceptual más «macro», relacionado con la identificación de los jugadores con el Modelo de Juego, sino también a un nivel metodológico más «micro», expresándose éste como la adaptación motora a ese jugar.

El entrevistado también evidencia que a través de esta adaptación ***"lo que les da el entrenamiento es una rapidez en la recuperación, o puede dar, si tal como el entrenamiento la recuperación no fuese nada abstracto. Esto es muy concreto. Por tanto, si los individuos vienen de fuera y el juego que tienen en la cabeza, en la cabeza y en la uñas de los pies, en el consciente y en el subconsciente... si los jugadores no fuesen burros no es muy difícil que el «nuevo» juego pase a estar en el consciente, pero esto no alcanza, no sirve. Es el cuerpo todo quien juega, con una dimensión afectiva y emocional incorporada y esas tienen que ver con los hábitos adquiridos, ¡tienen que ver con aquello que todavía no fue alterado! Esto requiere tiempo***

***y es por eso que no es lo mismo si los jugadores no estuviesen familiarizados con la forma de jugar y tienen diez días o tienen veinte. No es la misma cosa, pero por la razón de poder hacer la progresión más gradualmente y mejor".***

O sea, lo que trata de conseguir la Periodización Táctica es que nuestros jugadores tengan el jugar que queremos tanto a nivel consciente como subconsciente, o sea el desarrollo concomitante del «saber hacer» con el «saber sobre ese saber hacer». A nivel consciente es algo que demora menos, pero a nivel subconsciente -la posibilidad de manifestarlo de forma espontánea- vamos a necesitar de mayor tiempo. Consiste en crear hábitos a través de emociones y sentimientos. Es por ello que, como dice Vítor Frade, no será lo mismo tener a jugadores que ya estaban contigo en la temporada anterior y que, por lo tanto, están identificados con ese jugar, así como tampoco será lo mismo el número de días que tengan para familiarizarse con él, ya que podremos hacerlo de manera màs gradual y, por lo tanto, mejor con mayor número de días.

Como vemos, las circunstancias nos hacen variar el Proceso, de ahí a que Vítor Frade (2) diga que una gran diferencia entre nuestra Lógica y la convencional es que ***"el otro encuadramiento es aquello que suelo decir un vestido listo-para-vestir*** (prêt-ă-porter), ***o sea, es una adaptación lista-para-vestir, ésta existe y sirve para toda la gente, ¡no...! La Periodización Táctica no es nada de esto, son trajes hechos a medida. Si, de hecho, yo tengo menos tiempo, es diferente si son los mismos jugadores los que tengo, el mismo club, el mismo equipo y el mismo entrenador".***



## 2.2.1. Importancia de una idea global del juego en la posterior jerarquización de los Principios y SubPrincipios de Juego

***Lo es, cuanto más pronto mejor y cuanto más profunda mejor. (...)***

***Por tanto yo tengo que llevar a los jugadores a entender el juego, a la comprensión del jugar, por eso yo digo que la Periodización Táctica asocia el «saber hacer», que es una cosa que incluso se aprende solo, a «un saber sobre un saber hacer» en concomitancia, enseguida desde el inicio, con los niños y todo. Ahora bien, es evidente que el grado de complejidad para los niños es evidente que es «menor», o sea, diferente. Yo tengo que saber que un niño «no tiene» capacidad de abstracción, tengo que conseguir metáforas para los niños, tengo que... (...).***

***Yo normalmente utilizo dos conceptos: el entendimiento del juego, tal vez más apropiadamente el entendimiento del jugar, porque es aquel que yo pretendo, y el entendimiento del juego genérico que también es cultura y es importante. Y muchas veces el conocimiento genérico que ellos tienen del juego puede ser un obstáculo para el entendimiento del juego o del jugar que pretendo. (...)***

***Yo creo que cuanto mejor sea ese entendimiento del juego del jugador mejor será éste. Es por eso que en cuanto me es posible tengo que asegurar la identificación de los jugadores con quienes voy a estar, en relación***

*al juego que yo quiero, en el que ellos vayan a estar y que nosotros vayamos a jugar. Y es por esa razón que digo que la Periodización Táctica ya desde el inicio, concomitantemente, es un «saber sobre un saber hacer». Pasa por que identifiquen -los jugadores- los Principios de Juego que yo quiero, que al fin y al cabo es mi Idea de Juego. Y eso desde el inicio, incluso con los niños. (...)*

*Normalmente digo que los ejercicios tienen información potencial, por lo tanto, si fuese posible llevar a efecto una determinada dinámica en el ejercicio la información se convierte en capacidad, o sea, permite asimilar determinadas cosas. Y una de las necesidades para que eso sea así, es que quien esté haciendo el ejercicio esté identificado con aquello que se pretende, y lo que se pretende en el entrenamiento no es siempre el juego todo, en la mayoría de las veces no es el juego todo, sino que es una parte del juego. Entonces, tiene sentido que ellos -los jugadores- sepan de qué parte del juego es esa parte, y sólo lo saben si entretanto supiesen que nosotros estamos preocupados con un problema intersectorial, por ejemplo, y que eso tiene que ver con... (...) Ahora, eso, el hecho de entenderlo, no los lleva a hacerlo mejor, pero que ayuda es seguro. Porque de hecho muchos de nuestros comportamientos, contrariamente a lo que la gente piensa, son de la esfera del no consciente. Pero ¿¡fruto de qué?! ¡De una habituación! Ahora, si ellos están habituados a otra lógica es fundamental que ésta se desmonte. Pero, ¿¡en función de qué?! De la asimilación de la lógica que nosotros queremos, y cuando pasa a hábito entonces es cuando es espontánea. El hábito es una intención adquirida en la acción, digamos así. Es actuando como llegamos a eso. Incluso neurocientíficamente o neurobiológicamente no es lo mismo, yo incluso suelo decir que sólo el acto intencional es educativo. Por lo tanto, el nacimiento de la acción siendo Intención Previa, siendo una toma de consciencia para lo que es, cuando no... pero la relación después e incluso los feedbacks posteriores son diferentes en la implicación de los varios elementos del cerebro y del sistema nervioso, ¡teniendo en cuenta si hubo o no Intención Previa!*



*Vítor Frade (1)*

Es fundamental que nuestros jugadores tengan, desde el inicio, una idea global del juego que pretendemos realizar, o sea una Intención Previa del juego. Ellos deben estar entendiendo qué están haciendo en cada momento y por qué lo están haciendo, asociando el «saber hacer» a «un saber sobre ese saber hacer», y esto desde el inicio de temporada, incluso desde la Formación (teniendo en cuenta sus particularidades). De esta forma, cuando realizamos un seis contra cuatro tratando de llevar a cabo cierto o ciertos SubPrincipios de Juego, por ejemplo, al estar ellos entendiéndolo dentro de esa globalidad, dentro de nuestro juego, provocaremos que exista un aprendizaje intencional y no un aprendizaje abstracto. De esto es de lo que se trata en la Periodización Táctica, *"de dar vida a un Proceso Intencionalizante balizado por un jugar"*, como dice Jorge Maciel (2).

Esta idea global del juego se convierte en algo esencial para desarrollar todo el Proceso, ya que es fundamental para la asimilación y crea-

”

*Le podría responder por mí y servirme del ejemplo de los jugadores con los que trabajé, aunque no pueda decir que era al ciento por ciento que hacía la aplicación de la Periodización Táctica (...) a mí me basta con dar el ejemplo de Mourinho. Los equipos de Mourinho, normalmente, son connotados como muy atléticos jugando. Entonces sí lo son, y lo son en función de usar lo «atlético», sin entrenar lo atlético es porque la Periodización Táctica cumple eso que usted está diciendo.*

*Hay una serie de ideas hechas sobre qué es la fuerza, la velocidad, etc., y yo me río con eso. Me gusta mucho el buen ciclismo y sobretodo cuando hay montaña. Ver a Contador y a Schleck como dejan detrás a todos los otros ciclistas cuando suben, incluyendo a aquellos con morfotipo más atlético. ¿Estos dos dejan a los otros por qué? ¿Suben en ascensor? Y con aquella musculatura más o menos «raquítica», ¡donde incluso parece que la camiseta anda sola! Entonces, ¿ellos no tienen fuerza? ¿Suben con ayuda de quién? Si no necesitan hipertrofia muscular, ¡es porque tiene que ver con otras cosas! Eso no tiene nada que ver con fuerza, porque la fuerza en términos convencionales no es nada de eso.*

*Mire los equipos africanos, con excepción de Ghana, son todos unos mastodontes impresionantes, todos unas «bestias» impresionantes. Las máquinas de musculación están por todos lados, y esos jugadores impresionan... (...) Pero, ¡estando todos juntos son una «manada de elefantes»! Vea la dificultad que ellos tienen, no ganan a nadie. Ahora vea los equipos sudamericanos, son todos raquíticos, jugadores pequeñitos, jugadores de yincana y no sé qué, y a veces sin gran soporte colectivo, pero por lo menos... ¡Vea los equipos europeos! Todos formateados a excepción de las Alemanias, de las Españas... ¡Esto por sí solo, debía ser...! ¡Quiero decir, la riqueza, la variedad del fútbol de Italia, la variedad del fútbol de Francia, la variedad del fútbol de Inglaterra cabe toda en dos hojas! Y usted la de Argentina no la pone en dos hojas, precisa de un manual. ¡Las personas debían interrogarse y pensar sobre todo eso!*

*Ahora, con esa mierda de la musculación, de los jugadores pechudos, ¡ve a correr 90 minutos con 90 kilos «a las espaldas!» Es por eso que usted no ve ningún maratonista con la morfología de un corredor de velocidad. Y estos individuos quieren jugar 90 minutos con cuerpos cada vez más parecidos a los de los corredores de velocidad. Esto es de ser burro. Esto es de ser burro.*

“

ción de hábitos que quien esté haciendo el ejercicio esté identificado con lo que se pretende. Este entendimiento permite que el acto sea intencional, permitiéndonos esa identificación, creación y conscienciación de hábitos. Como dice Vítor Frade incluso los elementos del cerebro y del sistema nervioso se implican de manera diferente ante feedbacks posteriores dependiendo si hubo o no Intención Previa.

Sin embargo, que se dé este entendimiento global de nuestro juego no implica que se entrene siempre todo este jugar de manera conjunta, sino que en muchas ocasiones, o en la mayoría, entrenaremos partes de este jugar.

Carlos Carvalhal (1) admite que, *"partimos siempre de una idea global. Nosotros no particularizamos al inicio sino todo lo contrario, partimos siempre de una idea global que intentamos definir desde el inicio, o sea, desde los primeros días de trabajo, exactamente aquello que queremos en términos globales para nuestro equipo, para que el jugador tenga en su mente exactamente aquello que nosotros pretendemos de nuestra Idea de Juego (...)".*

El entrevistado refuerza lo dicho anteriormente al asegurar que *"aquello que nosotros hacemos es partir de lo global hacia lo particular. Esa es nuestra idea en los primeros días. Creo que es fundamental tener una idea global de aquello que se pretende, de los Grandes Principios de Juego (Macro Principios). Hacer sentir a los jugadores aquello que nosotros queremos, cuál va a ser nuestra Matriz de juego, cuál va a ser nuestro carnet de identidad, aquello que nos va a identificar como equipo... y a partir de la existencia de esa comprensión, que acaba por ser relativamente fácil, vamos, digamos que, al camino para llegar a esos mismos Principios, y ese camino está hecho de SubPrincipios, SubPrincipios de los SubPrincipios que nosotros tenemos que jerarquizar y tenemos que ajustar semanalmente, (...)".*



O sea, vamos desde esa idea global hacia lo particular, teniendo que jerarquizar los Principios y SubPrincipios de Juego. ¿Qué quiere decir esto? Comenzar por lo que nos parece más importante, que dependerá del contexto, pues no podemos pretender enseñar y que aprendan todo a la vez. Entonces, por ejemplo, si llegas a un equipo con jugadores de mucha calidad y con mucho poderío ofensivo pero que el año pasado recibió muchos goles y fue eliminado de las competiciones de eliminatorias por este caso, tal vez, será conveniente mejorar primero el aspecto defensivo, sin desconectarlo del resto, ya que con la calidad de tus jugadores puedes generar ocasiones de gol sin tener una organización ofensiva de tanta calidad. Y una vez esto esté solucionado focalizarse en la organización ofensiva, sin dejar de entrenar el resto. Es un ejemplo concreto y contextualizado que tendrá que ver con las ideas de un entrenador, que tratará de mejorar aspectos defensivos de su juego a partir del tipo de juego ofensivo que su equipo realiza.

Carlos Carvalhal (1) expone que *"por lo tanto, hay una jerarquización de los Principios y de los SubPrincipios para llegar a aquello que*

*nosotros queremos".*

Para el entrevistado el inicio de la temporada sirve para eso, para *"poner los cimientos y para ganar las bases sólidas de esos Principios Tácticos que pretendemos para toda la temporada. Sabiendo que en el transcurso de la temporada hay cosas que se pierden y tienen que ser recuperadas, y hay cosas que deben ser mantenidas también. Y también hay cosas que tienen que ser estables en función del partido y de la Especificidad del partido siguiente".*

Sin embargo, como ya he dicho, cuando estamos incidiendo en aspectos más individuales, sectoriales o intersectoriales no podemos perder el todo de vista. Hacerlo provocará que ese aprendizaje no sea contextualizado y, por tanto, no sea intencional.

Para Guilherme Oliveira (1), esa intencionalidad *"es determinante, y muchas veces los entrenadores no explican el por qué de las cosas, no lo consiguen... o los jugadores no consiguen ver por qué esta situación de tres contra tres o de cuatro contra cuatro los va a beneficiar en el juego. Lo hacen porque les gusta, pero la maximización de la calidad no es alcanzada porque ellos no entienden ese transfer de un lado hacia el otro".* Es decir, los ejercicios son apenas potencialmente específicos como ya expliqué en el capítulo anterior.

Como todos nuestros entrevistados evidencian, la comprensión del juego que pretendemos es fundamental para asociar el «saber hacer» a «un saber sobre ese saber hacer», lo cual se vuelve esencial en la creación de Interacciones Intencionalizadas. Y ese entendimiento deberá realizarse ya desde el inicio, a través de una idea global del juego, que después permitirá la jerarquización de sus Principios y SubPrincipios de Juego sin pérdida de Sentido.



Esto se vuelve fundamental para desmontar la antigua lógica de juego que tenían los jugadores -así como la lógica metodológica-, o sea, deshabituar al jugador a un tipo de juego para habituarlo a otro, tanto consciente como subconscientemente, tarea que sólo se conseguirá a través de la vivenciación de ese jugar, de ahí a que sea el jugar quien dirija todo el Proceso.

Una vez expuesta esta idea global a nuestros jugadores deberemos saber leer el contexto para crear una jerarquización de los Principios y SubPrincipios de Juego lo más adecuada posible a nuestra realidad. O sea, se trata de reconocer qué cosas son más importantes para nuestro equipo en ese momento.

Según José Tavares (1), *"el entrenador después va a adecuarse atendiendo a la gestión de los esfuerzos, atendiendo a la gestión del tiempo, atendiendo a la primera competición, atendiendo a una serie de cosas que forman parte. Va a acelerar o no, va a proponer o no, va a crear un contexto de propensión para determinados Principios más importantes que otros, porque esa jerarquización de los Principios y de*

*los comportamientos (interacciones intencionalizadas) tiene que acontecer. Yo no quiero que ellos hagan enseguida todo bien, yo tengo que reconocer lo que es más importante para mi equipo en aquel momento. (...) Ahora lo fundamental es que ellos entiendan dónde estamos, cómo vamos a querer jugar".*

## 2.2.2. Las imágenes y el entrenamiento de la idea global del juego para que nadie entienda "y" cuando yo digo "x"

***Repare, si usted hiciese un test: hay aquí veinte personas y usted va al primero y le dice un secreto al oído para que se lo trasmita al segundo, y así sucesivamente hasta el último. Cuando el secreto llega al último ¡usted no dijo nada de aquello! Entonces, si yo quiero precisión, objetividad... es en este sentido que yo hablo de objeto, de nuestro objeto de estudio. Y nuestro objeto del entrenamiento es el jugar. ¿¡Objeto, por qué?! Porque para mí en términos científicos es objetivable. Yo tengo que objetivarlo en sus líneas maestras, en sus líneas fundamentales, que cuando están en interacción, producen una infinidad de esas cosas. Y esas cosas al acontecer pueden ser benéficas o no. (...)***

***Vítor Frade (1)***



Es muy importante que los jugadores vean esa idea global del juego a través de imágenes, ya que es con imágenes como funciona el [4]cerebro. Muchas veces explicamos a los jugadores lo que pretendemos de ellos en determinada situación y, durante el partido o el entrenamiento, ellos no lo concretizan. Puede deberse no solamente a que él no nos haga caso, sino también a que él no haya entendido lo que estamos pidiéndole, ya que no nos encontramos en un mismo registro de comprensión.

También puede deberse a otras circunstancias como, por ejemplo, a que pese a haberlo entendido, su habituación durante años a hacer otra cosa diferente en esa misma situación lo lleve a seguir haciéndolo cuando deja de estar concentrado, o en contextos de stress y mayor presión, cuando es el subconsciente quién nos «conduce». Es por eso que en la Periodización Táctica se entrena y vivencia constantemente el jugar que queremos realizar, para deshabituar al jugador de su anterior jugar y llevarlo a un nuevo jugar tanto en la esfera del consciente como en la del subconsciente.

Tal y como dice Guilherme Oliveira (1), refiriéndose a la importancia de las imágenes en la presentación de la idea global del juego, *"creo que es fundamental mostrarlo por imágenes porque a través de imágenes ellos ven enseguida lo que se pretende. La imagen es muy fuerte para transmitir determinado tipo de ideas".*

Vítor Pereira (1) explica cómo lo hace en sus equipos, con imágenes no sólo de su equipo, sino también con las de otros equipos que realizan interacciones intencionalizadas similares a las que él quiere que

[4] "En organismos complejos como el nuestro, la aprehensión de cualquier objeto (en este caso un conjunto de ideas asociadas a un patrón de juego que se denomina Modelo de Juego), es representado en nuestro cerebro bajo la forma de imágenes". Simão de Freitas. A especificidade que está na «Concentração Táctica» que está na ESPECIFICIDADE ... no que debe ser uma operacionalização da «Periodização Táctica». 2005.

su equipo realice, *"utilizamos mucho nuestros partidos para ver que es posible jugar con comportamientos (interacciones intencionalizadas) de calidad a este nivel también, jugar con comportamientos (interacciones intencionalizadas) de equipos de gran nivel (...) para que ellos crean, es importante que ellos crean. (...) si yo quiero una transición defensiva presionante en la zona del balón, es importante que nosotros demos imágenes de que es posible hacerlo, con imágenes de nuestros partidos de años anteriores, pero también (...) con imágenes de equipos de élite para que lo entiendan claramente, y que ese comportamiento (interacción intencionalizada) , si estos jugadores lo hacen nosotros también podemos hacerlo. Podemos no tener tanta calidad al hacerlo, pero hacerlo puede llevar al éxito. Y este es el camino. Es a través del recurso audiovisual y después yendo al campo y siendo completamente coherente con aquello que estamos adquiriendo, que estamos viendo (...). Lo importante son los resultados porque nadie cree sin resultados, cuando no hay resultados nadie cree. Ahora, si los resultados nos acompañaran, si nosotros creemos en lo que estamos haciendo, si no tuviésemos desvíos -hoy es así y mañana es de otra forma- creo sinceramente que llegamos a cierta altura y tenemos una identidad, tenemos una identidad en términos de juego".*

Sin embargo, tal y como ha explicado el entrevistado, esta presentación no puede ser simplemente a través de imágenes. Debe darse también en el campo. Los jugadores deben verlo visualmente y realizarlo en el terreno de juego durante el entrenamiento. Debemos conseguir que ellos crean en lo que pretendemos hacer, y nada más importante para ello que los resultados, así como la sensibilidad para que el entrenador identifique y refuerce los instantes en que esas imágenes mostradas -en términos de patrón- sucedan en el entrenamiento y en la competición.



A la importancia de llevar esa imagen al terreno de juego también se refiere Carlos Carvalhal (1) cuando dice que *"yo no sólo lo hago visual"*. El autor prefiere soportar sus ideas *"en función de trabajarlas en el campo, colocarlas en la práctica. Puedo hacer una situación de once contra cero explicando qué es lo que quiero para cada momento, cuál va a ser nuestra matriz identificadora, si va a ser un equipo más de posesión de balón, si va a ser un equipo más de transiciones rápidas, si va a ser un equipo que va a defender en bloque bajo, en bloque medio o en bloque alto, cuál es la matriz que nosotros queremos, aquello que queremos para cada momento, si queremos recuperar el balón rápidamente, si queremos reorganizarnos en nuestro campo... todo esto que nos lleva a tener una identificación más global"*.

José Tavares (1) nos dice que, *"yo se lo presentaría a mis jugadores no solamente a través de conceptos y de palabras, sino también a través de imágenes de algo que yo quisiera que aconteciese. Si es posible ya con la identidad del club, o sea, con imágenes relacionadas con el club, sean antiguas o no, para que los jugadores reconozcan, después de hablar con ellos, que nosotros tenemos que jugar de una determinada forma"*.

Y después hace referencia a la importancia de llevarlo al terreno de juego y corporizarlo cuando explica que " *eso va a ser siempre un presupuesto básico para introducir, y la introducción es sólo una introducción. Para mí es importante para que ellos comiencen a entender enseguida que aquello que tienen en la cabeza, y que todavía no hace parte de ellos, es lo que el entrenador quiere que acontezca. Y entonces nosotros vamos a entrenar. Y el entrenador después explica el por qué el entrenar de determinada forma. La ambición es esa, a partir de determinada altura aquello que ellos vieron, aquello que ellos conversaron, no es tan importante porque ellos en la práctica ya sienten que es así como nosotros vamos a querer jugar, es así como nosotros tenemos éxito, y entonces la imagen mental es diferente porque está corporizada en ellos: «eh, esto ya hace parte nuestra». Y la imagen mental que ellos vieron deja de ser lo más importante y pasa a serlo aquello que sienten, aquello que ellos crean en la acción, aquello que ellos crean con los compañeros de equipo, el éxito o las dificultades que ellos fueron teniendo... más tarde se hará que esa imagen mental surja con emoción asociada. Entonces aquel momento que fue de introducción, se limitó a la introducción, ahora ya tenemos nuevos comportamientos (interacciones intencionalizadas), nuevos actos, nuevas cosas mucho más importantes que tienen sentido. (...) Aquello que los jugadores tienen en la cabeza va a ser importante para aquello que nosotros queremos, para ellos anticipar, pero es una imagen mental diferente de aquella que tenemos al inicio, ya es suya, si creen que aquello es importante para ellos, si entendieron que aquello tiene sentido para ellos*".



O sea, lo que se pretende es crear una imagen mental del juego que queremos realizar y poco a poco corporizarla, es decir: que esa imagen mental surja con emoción asociada en nuestros jugadores, llevándola al terreno de juego primero de una manera más global y después con la jerarquización de ese jugar en Principios y SubPrincipios de Juego siguiendo una Lógica -Morfociclo Patrón- que nos permite la Alternancia Horizontal en especificidad de los mismos y a todos los niveles, y que a su vez respeta ese enmarañado de Principios Metodológicos ya explicados. Habremos de tener en cuenta que al llevar a la práctica esta imagen mental emergerán cosas nuevas del «Aquí y Ahora» que modificarán contornalmente el jugar inicial hacia «otro» jugar, modificándose a su vez esa imagen mental, convirtiéndola más próxima de aquella que pretendemos.

El incorporar un nuevo jugar en nuestros jugadores implicará la creación de hábitos, que, como ya he dicho, tendrá subyacente la eliminación de hábitos anteriores. Esto es algo que hay que tener muy en cuenta. Y entender que se requiere tiempo para que se produzca este «deshacer y volver a hacer» de hábitos, lo que nos llevará al inicio -el tiempo necesario dependerá de muchas cosas-, a que nuestros jugadores, tanto en entrenamientos como en partidos, cuando empiecen a estar cansados y a perder la concentración puedan volver a su antiguo jugar, comandados por su subconsciente, ante lo cual deberemos intervenir, permitiendo el descando, pues esto juega en contra de lo que pretendemos.

Mara Vieira (1) nos da un ejemplo sobre esto a través de una experiencia suya *"llegué y presenté la idea de lo que pretendía. La presenté por imágenes, power points, vídeos. Referencias colectivas y después relaciones intersectoriales y sectoriales... Pero fue interesante porque era de tal forma diferente (a lo que hacían anteriormente) que a las jugadoras les extrañó y tengo la sensación que algunas entendieron muy poco. Me di cuenta de ello en el campo al ver lo que habían entendido de esas imágenes iniciales. En los primeros partidos de entrenamiento mi equipo conseguía jugar bien durante veinte o veinticinco minutos. Cuando aún estaban cómodas pensando. A partir del momento en que estaban más cansadas volvían a lo que era antiguo. El cuerpo pasaba a dirigir. Pero hay que entender esto, sabía que progresivamente íbamos a ir mejorando. Estaban en conflicto. Para eso, la idea del todo es fundamental porque en caso contrario tienden a «huir» hacia lo antiguo".*

La entrevistada vuelve a evidenciar la importancia de esa idea global inicial para, después, poder entender las «partes». Idea global inicial que debe ser visual, pero sobretodo vivenciada en el terreno de juego y desde el inicio.

Para José Tavares (1) *" lo fundamental está en el entrenamiento, en la práctica, no tengo dudas".*

## 2.3. El inicio de temporada: adaptación del organismo al esfuerzo y no adaptación del organismo a las ayudas externas



***Cuando empecé como técnico profesional de fútbol hice todo para que en el periodo dicho preparatorio no diesen polivitamínicos, ni hiciesen masajes, ¡ni nada! Usted no se hace la idea de lo que costó para que llegásemos a un acuerdo. Porque yo quiero que sea el organismo quien se adapte, por tanto no puedo estar dando auxiliares. Otra cosa es durante el campeonato, ante la imposibilidad de usted controlar todo, porque... si le ponen un partido en tres días y juega contra un equipo que descansó cuatro, hay jugadores que usted tiene que utilizar más... índices de sobreentrenamiento o de cansancio o de fatiga podrán aparecer o no sé qué... por lo tanto, ¡ahí es necesario que yo piense en la posibilidad de hacer masajes, hasta de suplementos vitamínicos, etc., etc.! Pero no inicialmente.***

***Yo incluso pienso más. Yo creo e incluso he pensado en una serie de cosas. Por ejemplo: cuando un individuo tiene un esguince y tiene un «derrame» si de hecho ¿¡es aconsejable el hielo?! Porque la reacción inflamatoria es una reacción de defensa del organismo. Ahora bien, si fuese más allá de ciertos límites tengo que enyesarlo o vendarlo (según el grado) o no sé qué. Pero inicialmente creo que no, creo que no por el bien del organismo. Por lo tanto, esa cosa de vendarse los pies o de aquellas que usted dijo son cosas que son culturales, e in(necesarias). Y ahí está: el Modelo de Juego es todo, es todo lo que los jugadores tienen en la cabeza. (...)***

***(...) yo estoy hablando cuando hay lesión y «derrame», ¡por no dejar que haya inflamación! Porque la inflamación es una reacción positiva del... y ¿qué quiere usted...? ¡Estoy convencido que hoy la deficiencia inmunológi-***

***ca de mucha gente es debido a los antibióticos y a las cosas...! Por ejemplo, las muertes súbitas que han aparecido con una frecuencia extraordinaria. Hoy en día ya hay estudios científicos que justifican, que concluyen, que es en función del exceso de uso de los antiinflamatorios. Porque como se entrena demasiado, duele siempre aquí y allí y está inflamado, y ¡ahí van los antiinflamatorios! Y como cada vez es más grande la densidad competitiva, entonces las muertes súbitas... no soy yo quien lo dice, son estudios científicos, ¡por tanto el razonamiento es el mismo! (...)***

***Vítor Frade (1)***

El inicio de temporada sirve para crear una imagen mental de nuestro juego y empezar a incorporarla en nuestros jugadores dentro de un patrón determinado -dentro de una lógica metodológica. Dicho patrón requerirá una relación Esfuerzo/Desempeño-Esfuerzo/Recuperación determinada.

Siendo así, deberá existir también una adaptación del organismo al binomio Esfuerzo/Desempeño-Esfuerzo/Recuperación, pero no a uno abstracto, sino a uno Específico que es el demandado por nuestro jugar.

Además, por diversas razones y, fundamentalmente, porque el juego es eso mismo, confrontación, regularidades pero también imponderables, debemos preparar también a nuestro equipo para dar respuestas a los patrones de problemas que se nos ponen en competición. Y eso es posible a través de la vivenciación anticipada de los posibles problemas que los adversarios nos pondrán, haciéndolo a través de contextos de ejercitación jugados, pues sólo estos nos dotarán de la adaptabilidad necesaria para dar respuestas a los desafíos puestos en competición.



Esta adaptación del organismo al dicho binomio Específico deja de darse, del modo más ajustado, si nosotros lo auxiliamos con polivitamínicos y otros recursos. El organismo deja de adaptarse a recuperar por ejemplo, ya que son substancias externas quienes lo hacen por él, de modo que no estamos consiguiendo aquello que pretendíamos. Es posible que en otras metodologías dónde la lógica es incrementar el volumen de manera desmesurada en un periodo en el que los jugadores, además, vienen de estar inactivos, tenga lógica, pero en la Periodización Táctica el entendimiento es otro.

Para Guilherme Oliveira (1) dar ayudas externas al inicio de la temporada *"no es muy aconsejable porque el organismo tiene que adaptarse a todo (...). Nosotros estamos al inicio de la temporada en un proceso de adaptación del organismo al esfuerzo, si nosotros estamos ayudando enseguida al organismo con sustancias para que recupere más rápido, para todo, el organismo no se está adaptando a aquello. Por eso, al inicio de la temporada no creo que sea muy importante, pero a partir de determinada altura de la temporada lo es, porque el organismo ya está de tal forma debilitado que si nosotros conseguimos..."*.

Como podemos apreciar, a través de las palabras de nuestro en-

trevistado, se está hablando del inicio de la temporada. Después, durante el transcurso de la misma, estas ayudas podrán ser beneficiosas en ciertos jugadores con gran desgaste o con ciertas deficiencias, ayudándoles a recuperar mejor de partido a partido. También es posible que al inicio de temporada haya algún jugador que lo necesite por las circunstancias que sean. El problema es cuando esta ayuda pasa a ser la norma y no una ayuda circunstancial.

Para Carlos Carvalhal (1), *"las vitaminas sirven fundamentalmente para tratar o para suplementar algunas carencias que los jugadores puedan tener de base y deben hacerlo, o algún jugador que pueda tener una dificultad en algún momento, fundamentalmente por ahí. Nada más que eso".*

Vítor Frade (2) nos dice que ***"lo que me interesa es que sea el organismo y no las muletas quienes se adapten. Ahora, lo que hace que ellos se adapten de forma a no parar o a no lesionarse y estar evolucionando es la capacidad que yo tengo, es la calidad del entrenamiento del fútbol. Porque el jugador también puede sentir necesidad pero tenemos que explicarles el por qué de las cosas. Pero tengo certeza que es lo opuesto lo que rige, tal como por ejemplo y en ocasiones incluso en la formación, hay gente que cuando está cerca de un gran partido o de una fase final, aconseja un refuerzo de magnesio para los jugadores".***

Hay que hacer entender a nuestros jugadores el por qué pueden no resultar en ciertas ocasiones benéficas estas «ayudas», ya sean polivitamínicas, antiinflamatorias... para que ellos aún sintiendo la necesidad, pues es algo a lo que les hemos aculturado, acaben decidiéndose por no tomarlas.



El Profesor (2) añade y ejemplifica que ***"hubo un tiempo que toda la gente decía que se debía tomar creatina y etc. para ser potentes, veloces y etc. Y esto es un sinsentido a todos los niveles, pero lo es sobretodo si el individuo que trabaja, trabaja para dar potencia, dinamismo, a un modelo que es rápido en la intermitencia de acontecimientos. Por tanto nuestro organismo (por deseo de que el juego sea dinámico), el cuerpo tiene que ir, entonces «físicamente» o bioquímicamente el cuerpo se adapta. La creatina o la fosfo-creatina también mejoran sus reservas, y su resíntesis también mejora, pero si es fruto de un trabajo, y un juego de calidad tiene que ser eso, ¿él ya está así y yo voy a darle más creatina? Es lo mismo que una persona que tiene la tensión alta y le doy sal".***

Esto no sólo hace referencia a polivitamínicos y a ayudas externas, sino también a antiinflamatorios, hielo (usado como antiinflamatorio tras un esguince por ejemplo), vendajes... el razonamiento es similar, basta entender el funcionamiento del cuerpo y su capacidad de adaptabilidad, etc. para, al menos, dudar de ciertas «verdades» absolutas o instauradas (reforzadores culturales).

# 3

## > Un Proceso i(Lógico) dentro de la lógica impuesta

*Vamos por partes. Hay gente que habla de eso, pero la gente que habla de eso no sabe qué es la Periodización Táctica, porque ella* (la Periodización Táctica) *no se preocupa con eso. ¡Y de Periodización Táctica como Periodización Táctica «sólo yo» sé hablar! Y quien quiera hablar de Periodización Táctica tiene que hablar como yo, ¡y sino que no hable! Por lo tanto, las personas que dicen eso muy probablemente estén pensando en trabajar fuerza, e incluso aunque la hagan el miércoles, y hagan resistencia el jueves y, después, en determinadas alturas, porque no saben de juego o porque no están preocupadas, hacen un ejercicio de fuerza con vallas el miércoles, hacen carrera el jueves o los ponen a jugar más tiempo con el balón... Eso no es Periodización Táctica, ¡porque la Periodización Táctica no está preocupada con nada de eso! La Periodización Táctica está preocupada con el hecho de llevar a los jugadores el miércoles prioritariamente a tener que desarrollar propósitos del juego, que son SubPrincipios que tienen que ver con los detalles que yo quiero que mi forma de jugar exprese, más próximo de lo individual o de a dos o no sé qué, y que al suceder miércoles sean aquellos, porque hay de esos que no exigen una tensión elevada, y entonces esos los chuto para el viernes. Por lo tanto, el equipo se pone potente y los jugadores se ponen potentes y resistentes, pero lo hacen de un modo diverso. Porque cuando yo estoy preocupado con los detalles de un jugador que juega como extremo, estoy también preocupado con el jugador que juega de central, pero de manera diferente, porque él está en un espacio y en combinaciones diversas del otro, incluso haciendo con que la tensión crezca. ¿¡Qué fuerza?! Él está siendo capaz de jugar con la contracción y relajamiento del modo que me interesa, perspicaz y espontáneo. (...)*

*Eso no tiene nada que ver con fuerza, porque la fuerza en términos convencionales no es nada de eso. Ahora, ¿¡si se pone más fuerte?! Se pone, quizás se pone. Si la musculación es eso, nadie hace más musculación que yo. Y eso implica una serie de otras cosas: tener que salvaguardar el cuidado con las afinaciones del organismo. Es por eso que yo digo que en la esfera de la recuperación todos los días tengo preocupaciones en afinar tuercas y tornillos. Del mismo modo que el jugador con el calor va a beber, el jugador cuando hace determinadas cosas también tiene que estirar el cuerpo para no acortarlo. (...). Yo tengo que saberlo y, entonces, contemplarlo. Pero esto no es nada complementar. ¡Complementar en la acepción de complementariedad que ellos le dan! Esto hace parte de la Especificidad. Yo me preocupo de apretar tuercas y tornillos Específicamente en función de la Especificidad de las consecuencias.*

*Ya le dije que es como si me diesen una patada en los testículos cuando oigo: «el día de tensión, el día de resistencia y el día de velocidad». Porque no es nada de eso. Yo, por ejemplo, tal vez también haya tenido alguna responsabilidad en esto, ¿tal vez tengo por qué? Porque cuando yo hice... creo que sólo lo hice en esa altura... nunca había trabajado con [1]Fernando Santos y él me dio la responsabilidad de hacer los entrenamientos y yo quería que él captase la lógica implicada en aquello y le decía: «mire aquí tenemos el entrenamiento como de fuerza, aquí el entrenamiento como de resistencia...» Y como di eso, porque como usted sabe yo no escondo nada, lo doy todo, di eso a los alumnos y después, ¡quizás ellos por comodidad...! Pero José Guilherme (Oliveira) también tiene alguna responsabilidad en eso, porque a veces, también por facilitación, «es el día de la tensión»... ¡¡¡Del día de la tensión nada!!! ¿¡Y no hay tensión los otros días?! La hay, no es máxima, pero hay tensión. El viernes es día de tensión, si yo hiciese arranques... en el arranque, en el primer paso la tensión es elevada. Ahora, como lo que me interesa después es la velocidad de contracción, después ya no es. ¡Las personas lo que no saben es nada de estas cosas!*

*(...) es por eso que me sublevo cuando dicen: «el entrenamiento de tensión». No es para nada el día de la tensión, ¡él no es el día de la tensión! Porque eso lleva a las personas a estar preocupadas con la tensión, y entonces hacen una mierda cualquiera con tensión y ya está. ¡No! Es el día de los detalles, de los «pequeños» principios, de las pequeñas cosas, de los planos más micro y no sé qué... siendo del ataque o siendo de la defensa, pero con la garantía que hay una densidad significativa de contracciones excéntricas, por lo tanto, ¡hay un aumento de la tensión, pero en pormenores, pormayores del jugar! Tengo que estar preocupado para dar variabilidad al entrenamiento en inventar y discurrir esas situaciones de juego, que son para el jugar que me interesa. Por lo tanto, tengo dos cosas: tengo que inventar eso y tengo que saber que la tensión está aumentada. No es el día de la tensión, sino pondría una mierda cualquiera o haría unos skippings, no es nada de eso, ¡es precisamente lo contrario! Y al día siguiente, digamos así, son más los Macro Principios, las referencias son otras, el espacio... pero no necesariamente a campo entero, pero ya tiene sentido que el entrenamiento no sea tan intermitente. Aunque si consigo en la no intermitencia añadir intermitencia aún mejor, o sea, en vez de hacer dos veces veinte minutos o tres veces quince minutos, hacer cuatro o cinco veces diez minutos, porque tengo intervalos y eso es lo que me garantiza la lógica.*



*Pero ¿¡dónde vuelvo a ser radical?! Porque repare, yo digo que es preciso entrenar mucho menos de lo que se entrena, porque la mayoría de los equipos entrenan, juegan, cansados relativamente, y yo creo que se puede entrenar fresco. (...) Yo digo que en la recuperación... bien, descansan o no hacen nada, ¡pero no tiene sentido! Porque, ¿tenemos tres días y vamos a estar los tres días de fiesta? Entonces, ¡ellos van allí (al entrenamiento) no haciendo «nada»! O mejor, continúan no haciendo «nada» por la larga duración de los intervalos que tengo que dar. Pero tengo que hacer actuar sobre (en términos energéticos digamos así) el «embrollo» bioenergético que está implicado y soporta la adaptabilidad, y que está cansado. Por lo tanto, es sólo jugar tres contra tres y chutar por ejemplo, y acabó. Y juegan de nuevo, ¡pero muy poco tiempo! Porque lo que le va a hacer descansar «no*

[1] **Fernando Manuel Costa Santos:** (1954, Lisboa), entrenador de fútbol portugués y actual seleccionador de la Selección Griega de fútbol. Como futbolista pasó por el S.L. Benfica, C.S. Marítimo y G.D. Estoril Praia. Como entrenador ha pasado por equipos como el F.C. Porto, el AEK de Atenas F.C., el Panathinaikos F.C., Sporting C.P., S.L. Benfica y PAOK Thessaloniki F.C., entre otros. Es por lo tanto el primer técnico portugués, y el tercero a nivel mundial, en haber entrenado a los tres grandes clubes de su país.

***es» ese tres contra tres, es cuando él esté descansando de eso, ¡los varios intervalos! Entonces, él va allí y entrena, pero entrena sin entrenar, mantiene la estimulación de lo fundamental, por lo tanto no se cansa, pero como sólo puedo hacer eso descansando bien... las personas parece que tienen una tendencia hacia el no descansar y van diciendo: que no importa, «¡siete tiempos de descanso es como tres!», o tres contra tres es como seis contra seis. Pero tres contra tres y seis contra seis no es lo mismo. Lo ideal, de hecho, es ir allí para entrenar «¡sin entrenar!». Si usted dice así: «yo hago un partido de máxima exigencia y mi equipo sólo está en condiciones de hacer otro partido de máxima exigencia cuatro días después». Entonces, ¿¡por qué piensa eso de domingo a miércoles y no piensa eso de jueves a domingo?! ¡Es lo mismo! O casi, ya que el partido exigente y el entrenamiento exigente difieren. Y en eso yo no tengo dudas que sólo la Periodización Táctica, la Periodización Táctica bien entendida considera la cuestión. (...)***

***Vítor Frade (1)***

Desde que apareció a escena el libro [2]Mourinho, Porquê tantas vitórias?, seguido de otros [3]libros que hacen referencia al mismo tema -¿Qué es la Periodización Táctica? Vivenciar el «juego» para condicionar el Juego; O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Táctica; A justificação da Periodização Táctica como uma fenomenotécnica. «A singularidade da INTERVENÇÃO DO TREINADOR como a sua impressão digital»; etc.- un gran número de personas se ha interesado por la Periodización Táctica. Estos libros han sido intentos de transmitir, de formas diversas, una metodología diferente a las existentes. Sin embargo, la gran mayoría de lectores, e incluso algunos no lectores, han entendido la Periodización Táctica desde una «perspectiva convencional», no consiguiendo entender con profundidad lo que esta metodología revolucionaria evidencia.

Los «ojos convencionales» con los que la mayoría de la gente los ha leído, unido a su complejidad, han acabado por crear un entendimiento de ella errónea. Entendimiento éste, con un pensamiento preferencial debido a los reforzadores culturales, que primero la ha distorsionado y que, después, se ha esparcido por muchos lugares -foros, conferencias, artículos... e incluso libros- llegando a crear una metodología que poco tiene que ver con la real.

Es cierto que en ocasiones, para que la mayoría de la gente pueda comprenderla, los «discípulos» de su creador la hemos tratado de presentar menos compleja de lo que ella es, dándole la capacidad o la intención de que su Lógica sea entendida por quien la desconocía, e incluso, en ocasiones, le hemos otorgado terminologías convencionales para su comprensión por parte de la sociedad futbolística, la cual ha sido aculturada en la lógica convencional. Para la gente que no consigue desvincularse, inconscientemente, de sus creencias convencionales, esto ha supuesto una amarra a sus ina(movibles) creencias, y a creído entender esta metodología, haciéndolo a través de «su» lógica por lo que ella deja de tener lógica. Y para la gente que no quiere vincularse, conscientemente, a esta nueva Lógica, y tampoco que prospere, esto le

2 *Mourinho, Porquê tantas vitórias?.* Nuno Amieiro, Bruno Oliveira, Nuno Resende y Ricardo Barreto. Editorial Gradiva, 2006.

3 *¿Qué es la Periodización Táctica? Vivenciar el juego para condicionar el Juego.* Xavier Tamarit Gimeno. Editorial MCSports, 2007. *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Táctica.* Marisa Silva. Editorial MCSports. 2008. *A justificação da Periodização Táctica como uma fenomenotécnica. «A singularidade da INTERVENÇÃO DO TREINADOR como a sua impressão digital».* Carlos Campos. Editorial MCSports. 2008.

a servido para criticarla convencionalmente, haciéndola, claro está, incompleta o falta de ciertas convencionaldependencias. Esto, añadido a su auge que ha significado que «mucha» gente quiera ser un entendido de ella, sin antes entenderla, llevándoles incluso a hacer ponencias y escribir artículos y libros sobre ella, ha hecho que se haya producido una desinformación y una desvirtuación de dicha metodología.

Por lo tanto, podríamos decir que la Periodización Táctica ha pasado a boca de todos. Bocas que hablan de cosas superficiales sin entenderla profundamente. Gente que habla de teorías sin hablar del juego, gente que habla de la metodología sin hablar de los Principios Metodológicos de modo coherente, gente que habla de ella sin entender su Lógica, gente que entiende el juego como algo «sistémico» pero no es su totalidad... en definitiva: gente que habla de algo a lo que han llamado Periodización Táctica. Una «Periodización Táctica» que huye de la Periodización Táctica, a la que le añaden cosas, le ignoran otras... ¡la vuelven convencional!

Sin embargo la Periodización Táctica tiene su Lógica, que es i(Lógica) a los ojos de la convencionalidad. Esta Lógica creada por Vítor Frade se basa en la creación de un Morfociclo Patrón -Morfo porque tiene que ver con las formas- que se sustenta en los anteriormente citados Principios Metodológicos permitiendo la operacionalización del jugar. Un Morfociclo que será contextualizado y que, por lo tanto, puede variar dependiendo de las circunstancias -dependiendo, por ejemplo, de los días de entrenamiento que tenga el equipo, etc.- pero que no puede escapar a su Lógica.



Dentro de la Lógica de la Periodización Táctica la máxima preocupación es llevar a los jugadores a desarrollar propósitos del juego que pretendemos que nuestra forma de jugar exprese -en todas las dimensiones-, alternando SubPrincipios y SubSubPrincipios de Juego que exijan elevada tensión de contracción muscular un día, y otros que exijan elevada velocidad de contracción muscular otro día, intercalando entre ellos el día de los Macro Principios y los SubPrincipios, que demanda elevada duración de la contracción muscular, y esto siendo siempre soportado por la red metabólica de nuestro jugar, respetando, además, de esta manera los Principios Metodológicos. Lo que se pretende es que nuestros jugadores sean capaces de jugar con la contracción y relajamiento muscular del modo que nos interesa, siendo ésta perspicaz y espontánea, así como estando frescos, teniendo en cuenta para ello también la Recuperación (entendida igualmente desde otra perspectiva). Es decir, todo ello revelándose como Específico e [4]individualizado.

Como podemos apreciar estamos hablando de una Lógica nueva y diferente a la de las restantes metodologías, que busca una estabilización de la forma a lo largo de la temporada. Esto será conseguido a través del Morfociclo Patrón. Esta estructura de entrenamiento exige ya desde el primer día Intensidades Máximas Relativas -entendidas desde la Especificidad- entendiendo el Binomio Intensidad-Volumen de manera diversa a la convencional.

[4] La **individualización** entendida por la Periodización Táctica nada tiene que ver con la entendida por el pensamiento convencional. Durante este libro pueden leerse fragmentos que evidencian esta diferencia.

Jorge Maciel (1) nos lo aclara cuando dice que *"la Periodización Táctica rompe metodológicamente con lo que se hace, la atención se centra desde el primer día en la Intensidad (de calidad, o sea, en el desempeño manifiesto en la vivenciación y adquisición de un jugar) y no en el volumen (como capacidad condicional). En la Periodización Táctica el Volumen sólo tiene sentido si fuese un volumen de calidad, un Volumen de Intensidades, o mejor todavía un Volumen de Intencionalidades (diferentes niveles de determinada Intencionalidad), que debe incluso así desde el inicio del proceso asumir un peso relativo, semanalmente o en los ciclos entre partidos, y próxima de aquella que deberá estar presente a lo largo de toda la temporada. Este hecho torna la existencia y el cumplimiento del Morfociclo Patrón en una premisa fundamental. En esta forma de entender el entrenamiento no se buscan los llamados "picos de forma", sino niveles de desempeño elevados, o sea, niveles de rendimiento que permitan que el equipo mantenga un nivel de funcionalidad, de adaptabilidad y de interacción eficaz y eficiente, esto es, sin que hipoteque la manifestación de matriz que lo identifica como equipo, haciéndolo con éxito. Se desea de esta manera, que una determinada Intencionalidad que se quiere regular, se estabilice, y no que oscile a lo largo de la temporada".*

## 3.1. El Morfociclo Patrón: una Lógica que nos permite la adaptación y la estabilización

***(...) es un ciclo que tiene similitudes con el ciclo siguiente, ¿¡en función de qué?! ¡De la forma de los dinamismos que genera repercusiones! Porque lo que usted quiere que suceda es que aparezcan determinadas configuraciones geométricas, pero en función del modo como usted quiere que se relacionen los jugadores. Eso es una forma, Morfo por esa razón. Es una Morfología... la lógica de la dinámica. Por lo tanto, no tiene nada que ver con micro-, porque todavía sería menos micro- si usted tuviese partido a mitad de semana... pero no pierde la forma, en lo esencial, porque usted tiene que estar garantizando la presencia constante e ininterrumpida del patrón. Y el patrón tiene que ver con la Idea. (...). Por eso tiene sentido hablar de fractales, ¡sino no lo tiene! Usted fracciona pero no pierde la configuración.***



***¿¡Por qué es Morfociclo?! ¿Cómo usted identifica...? ¿Por qué usted dice: «mira, aquel equipo es el Barcelona, aquel es no sé quien...»?. Lo dice en función de la expresión geométrica de los equipos, de la identificación de patrones. Por lo tanto, ellos juegan así, los ejercicios que usted tiene que llevar a efecto para eso son idénticos en lo que sugiere la expresión que les es dada geométricamente, y después la dinámica posible es la que lleva a la adaptación de los equipos, construye una adaptación en los jugadores y en los equipos. Por ejemplo, en los buenos equipos cuando el juego está progresando por el lado derecho los ves progresar así o asá y ves los ajustes. Ellos no están pensando si tienen que ir hacia aquí o hacia allí, ellos se ajustan en función de la habituación y eso es enseguida identificador... por lo tanto, lo que pasa no tiene que ver sólo con los jugadores que están cerca del balón. No son sólo esos lo que dan señales de que el equipo está organizado, son también los jugadores lejos del balón, como se mueven y***

***se ajustan. (...)***

***Vítor Frade (1)***

Morfo-, procede del griego ( μορφο- ) y es igual a forma. Forma que es idéntica de un Morfociclo a otro, debido a que se crea en función de los patrones del juego, o sea, de cómo queremos que nuestro equipo juegue. Por lo tanto, no sólo se refiere a la forma del ciclo sino sobretodo a la forma de los ejercicios según una misma Lógica y según un determinado jugar, una forma.

El Morfociclo Patrón es la estructura organizacional del Proceso. Es el mismo desde el inicio de temporada hasta el fin (en cuanto a su Lógica) teniendo variaciones dependientes del contexto y sus circunstancias -momento en que se da el Morfociclo; días existentes entre partidos; unidades de entrenamiento por día; etc.- pero que no le hacen perder su forma, su morfología, que es la "***presencia constante e ininterrumpida del patrón***", tal y como Vítor Frade ha explicado anteriormente.

*"El Morfociclo Patrón tendrá que ser entendido como un fractal de un nivel más macro de una determinada Periodización Táctica, una vez que siendo una periodización más a corto plazo (ciclo entre dos partidos) también ella deberá tener como matriz configuradora la presencia constante de una Intencionalidad Colectiva, un jugar, que se desea asumir y hacer expresar como identidad para el equipo"*, Jorge Maciel (1).



Será a través de la existencia de este Morfociclo Patrón -en permanente respeto por los Principios Metodológicos-, durante todo el Proceso, desde el inicio hasta el fin, que consigamos la adaptación y estabilización que nos permita expresar el jugar pretendido de partido a partido el cual, además, irá evolucionando hacia «otro» jugar -debido al Bucle del Modelo de Juego- sin dejar de expresarse la Matriz conceptual.

Jorge Maciel (1) nos dice que, *"es en esta paradoja, hacer evolucionar una realidad que se quiere estable, donde el Morfociclo Patrón asume un papel determinante ya que permite por un lado la estabilización de un jugar y por otro la progresión del mismo, inclusive en diferentes escalas temporales. La operacionalización de un jugar teniendo en cuenta la patronización semanal de su vivenciación posibilita, el mantenimiento de la integridad de una intensidad (un Táctico) sin bloqueo evolutivo, esto es, sin cierre. Posibilitando de ese modo una evolución espiralada, marcada por el emerger de varias dimensiones al inicio desconocidas, sin que haya pérdida de identidad por el hecho de ese proceso evolucionar basado en una Matriz (la conceptual -el jugar, la Intencionalidad Colectiva, el Táctico) que está sustentada por los Grandes Principios de Juego, y por el hecho de ese proceso ser operacionalizado teniendo por base otra matriz (la metodológica -Periodización Táctica) que está soportada por los Principios Metodológicos y por su aplicación en el respeto por un Morfociclo Patrón".*

O sea, que la habituación que pretendemos conseguir en nuestros

jugadores no es sólo al nivel del jugar, sino también del operacionalizar ese jugar, esto es, de la matriz metodológica utilizada.

Sin embargo, el hecho de que los Morfociclos sean idénticos en su forma desde el inicio hasta el final de temporada no implica que sean de idénticos contenidos. El Morfociclo Patrón tiene *"una configuración que manteniendo su matriz, varía al nivel de su esencia, esto es, a nivel del contenido experimentado en las diferentes sesiones de entrenamiento, aunque esto se verifique apenas en un plano Micro y sin pérdida de referencia relativamente al plano Macro del jugar. Se trata de una reducción sin empobrecimiento, donde la pequeña alteración a lo largo de los varios días le va a conferir a la operacionalización del proceso una mayor incidencia sobre niveles de organización diferentes de nuestro jugar"*, Jorge Maciel (1).

Una vez más se hace referencia a la importancia de la existencia de una Matriz de juego y su operacionalización constante, pero sin olvidar la emergencia de nuevas cosas en un Plano más Micro que nos harán ir variando contornalmente. Es por ello que en la Periodización Táctica no existen las típicas planificaciones anuales, mensuales, semanales, etc. de las metodologías convencionales, las cuales planifican a largo tiempo aún sin saber qué dirección puede tomar el Proceso frente a las circunstancias que se van dando. Es por ello también -porque el Proceso puede tomar diferentes direcciones dependiendo de las circunstancias- que en esta metodología se funciona de forma diferente.



Según nos dice Carlos Carvalhal (1) refiriéndose a esto, *"nos gusta más trabajar en pequeños espacios de tiempo. ¿Y por qué? Porque las circunstancias varían. Las circunstancias de aquello que nosotros conseguimos resultan de la asimilación que los jugadores tienen también, los condicionantes que muchas veces vamos encontrando por el camino. Nosotros sabemos lo que queremos hacer pero no sabemos lo que va a suceder, en el fondo es un poco esto"*.

Como podemos leer el entrevistado planifica con ciclos cortos en cuanto a espacio de tiempo, teniendo en cuenta que las circunstancias pueden alterar la dirección del Proceso, sin por ello alterar la Matriz.

El Morfociclo Patrón, por lo tanto, se crea teniendo en cuenta diversas variables: dependiendo de la altura de la temporada en la que estemos, del juego que queremos conseguir, del jugar que realizamos en el último partido, de los días que tengamos de un partido a otro, del rival al que nos vamos a enfrentar que podrá hacernos entrar en la Dimensión Estratégica y modificar o no ciertos aspectos contornales, etc. Todo esto más los Principios Metodológicos le dan esa forma de la que se ha hablado.

Vítor Pereira (1) se refiere a la imposibilidad de planificar el entrenamiento y sus objetivos a largo plazo cuando dice que, *"voy planificando todos los días. Por ejemplo hoy planifico el entrenamiento para mañana. Al inicio de la semana, en función de la observación que hago,*

*en función de los informes que me llegan, de mi observación del adversario, en función del vídeo que veo, del resumen que me llega a las manos, estructuro la semana de entrenamientos, pero no voy al pormenor, voy de una manera general a lo que quiero. (...) después planifico hoy para mañana, y mañana voy a ver si aquello que quise está digerido o si tengo que, en función de lo que perspectivé al inicio de la semana, alterarlo. Si tengo que alterarlo no hay ningún problema, lo altero y voy planificando entrenamiento tras entrenamiento".*

Entonces, a través del ejemplo dado, el entrevistado jerarquiza las prioridades semanales a abordar en el Morfociclo al inicio de la semana y después construye las sesiones diariamente pudiendo ajustar esa planificación general que hizo, pues como explica, son las circunstancias las que comandan el Proceso.

Si de un día para otro las circunstancias pueden hacernos alterar lo que teníamos planificado, ¿cómo es posible hacer planificaciones mensuales e incluso anuales? ¿Cómo podemos saber lo que le hará falta entrenar -a cualquier nivel- a mi equipo, o a un jugador, dentro de un mes o más?

Según Mara Vieira (1), al ser preguntada sobre si hace un planificación anual, *"no hago un plano anual sino de semana a semana, o mejor dicho de partido a partido".*



Por lo tanto, la planificación en la Periodización Táctica no puede ser a largo plazo. Debemos tener una pretensión, unas líneas generales de juego -Matriz conceptual- a las que queremos llegar, pero será partido a partido como redirigiremos el Proceso, tomando un camino u otro, según las circunstancias, pero teniendo esa Idea de Juego colectiva como referencia.

Según los días que tengamos de un partido a otro el Morfociclo se presentará diversificado, quedando el siguiente ejemplo como variable siempre dependiente de las circunstancias.

Siendo así, el Morfociclo Patrón con partido de domingo a domingo quedaría de la siguiente manera:




**Dibujo de Guilherme Oliveira adaptado por Xavier Tamarit (2010)**

Tras todo lo visto, podemos entender que la creación del Morfociclo Patrón genera la necesidad de una rutina en la forma y en la Lógica. Una rutina conceptual y metodológica. Nuestra intención será provocar esa rutina sin caer en la rutina, de modo que todos los implicados en el Proceso sientan una atracción continua por el mismo.

Jorge Maciel (1) nos dice que *"la existencia y operacionalización del Morfociclo Patrón deberá tener subyacente además dos presupuestos. Uno pasa por la necesidad de esta rutina, que es Específica, manifestarse sin caer en la rutina y sin pérdida de Especificidad. (...) hay necesidad de pequeñas alteraciones en la vivenciación de un jugar a lo largo de los varios Morfociclos de la temporada manteniendo el respeto por el cumplimiento de nuestra matriz procesual. Este es también un aspecto fundamental para que la progresión del jugar, de ahí Progresión Compleja, se verifique. La rutina no rutinaria, sin pérdida de relación con lo esencial a nivel conceptual y metodológico posibilita que el proceso a medida que va pasando, no sea más de lo mismo, sino un proceso entusiasta de descubrimiento y de exploración en el cual el jugar se va construyendo y emergiendo, y en el que a pesar de los pilares estar desde el inicio definidos (Grandes Principios) el desenlace del proceso va permaneciendo abierto y su configuración (en un nivel más micro) desconocida. Hecho que crea en los diversos intervinientes del proceso la sensación de atracción por lo aparentemente desconocido, la atracción natural que se siente cuando se ve algo crecer y no menos importante la necesidad de continuar sustentando ese crecimiento cualitativo"*.

Un aspecto esencial -pero no el único, lo que queda evidenciado durante todo el libro- para la evolución del equipo y para no caer en la rutina será la presencia de competición en el entrenamiento. Como dice Jorge, *"se trata de una competición en Especificidad, o sea, que tiene subyacente una determinada matriz configuradora que es la Intencionalidad del equipo"*.

### 3.1.1. El «Morfociclo» Excepcional (cuando hay más de un partido por semana): diversificado pero sin perder la forma y la Lógica

***Es un Morfociclo que se expresa de una manera diversificada porque tiene en una semana dos partidos, solamente eso. Pero usted no puede estar pensando en los ejercicios de manera diversa, ellos tienen que ser identificadores, o tienen que estar identificados con la manera como usted quiere jugar, y con el descanso lo mismo. Tiene que ver con la forma, es decir, tiene que ver con la Morfología. La Morfología es, de hecho, una de las ciencias de las Dinámicas, digámoslo así. Porque ¿¡usted identifica a los equipos por qué?! Por determinados patrones y los patrones tienen forma, y es la dinámica la que se la da... y usted quiere crear esa dinámica en los entrenamientos, entonces tiene que ser a través de esas formas. Por eso los ejercicios que usted inventa pueden ser menos complejos, pueden ser próximos de la dimensión micro, pero tienen que tener la forma de cómo usted quiere jugar, tienen que tener correspondencia dinámica. Por lo tanto, lo que dirige la adaptación es eso, son las mismas formas, y en las formas están implicados todos los elementos que son precisos para crear esa forma, de la dimensión física, de la dimensión técnica, de la dimensión táctica... más complejo o menos complejo en función de los diversos días, ¡y es por eso que la Periodización Táctica habla del Principio de la Progresión Compleja! El hecho de que usted esté preocupado una semana prioritariamente con cosas del plano más micro no quiere decir que no esté respetando, como debe estar respetando la Progresión Compleja. Porque esto de la causalidad, es en forma de espiral, si usted quiere, no es lineal.***

***Vítor Frade (1)***

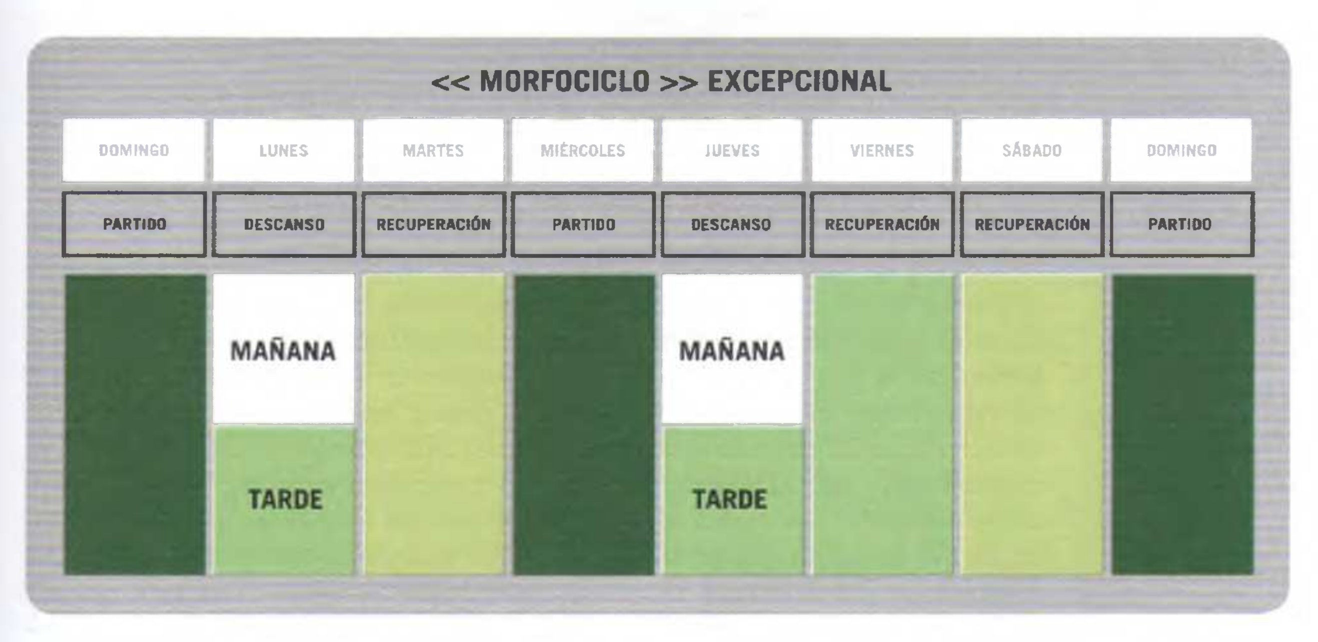


Como podemos comprender a través de las palabras de Vítor Frade, aunque el «Morfociclo» tenga más de un partido por semana no pierde su Lógica -entrenar según el jugar que queremos evidenciar.

Sin embargo, los jugadores deberán ejercitarse más cerca de la dimensión micro, pero teniendo siempre la forma de nuestro jugar, siendo, por lo tanto, siempre estas formas las que dirigen la adaptabilidad estando en ella implicadas todas las dimensiones.

El Morfociclo debe tener una dirección en la dinámica del esfuerzo, a nivel adquisitivo y de la recuperación que no se da aquí, de ahí a que no sea un Morfociclo Patrón y pasemos a llamarle «Morfociclo» Excepcional. Es decir, para que se dé el Morfociclo debe darse una orientación tanto del esfuerzo/desempeño como de la recuperación, así como de la adquisición, o sea, deben «controlarse». En este contexto concreto con más de un partido por semana deja de existir una orientación del lado del esfuerzo/desempeño y del lado adquisitivo, siendo estos dependientes del partido y, por lo tanto, aleatorios. Dejan de ser «controlables» por nosotros, de ahí a que el Profesor Frade lo llame «Morfociclo» Excepcional.

Siendo así, un «Morfociclo» Excepcional podría quedar de la siguiente manera:




**Dibujo de Guilherme Oliveira adaptado por Xavier Tamarit (2010)**

Es importante crear un entendimiento del Proceso que vamos a seguir en los jugadores, de manera que ellos entiendan su Lógica. Como Vítor Frade (1) dice, ***"yo normalmente la primera cosa que hacía era automatizar a los jugadores a decir: «¡atención que hoy es miércoles, pero es como si fuese martes, o atención que hoy es jueves pero es como si fuera viernes...!». Y en función de aquello ellos ya lo sabían, y eran ellos propios quienes decían: «Profe atención que hoy es miércoles, pero es martes, u hoy es martes pero es miércoles...». Todo eso tiene que ver con la Articulación de Sentido, con un entendimiento del Proceso, con la complejidad del Proceso,(...)".***



Cuando esta situación se da durante periodos de tiempo dilatado es fundamental el refuerzo constante de la Matriz direccional, es decir, durante periodos grandes sin el control del lado adquisitivo nuestro equipo estará muy dependiente de las circunstancias que se dan en el partido, pudiendo ser que estén siendo solicitados los Macro Principios -si conseguimos imponer nuestro jugar durante el encuentro- o no -si el jugar del rival nos lo impide y no nos permite desarrollar nuestro jugar-, siendo en este último caso un aspecto muy negativo en la adquisición de nuestro jugar, interfiriendo e incluso imposibilitándolo, por lo que nuestra intervención de refuerzo de esa Matriz del juego será fundamental.

## 3.1.2. Los días del Morfociclo Patrón: recuperar entrenando y entrenar recuperando

Como viene evidenciándose durante todo el libro y más contundente-

mente en este capítulo, la Periodización Táctica tiene una Lógica diferente de la lógica convencional. Por lo tanto, llegados a este punto es fundamental que dejemos de «leer» fuerza donde se escribió tensión de la contracción muscular, resistencia donde se escribió duración de la contracción muscular y «velocidad» donde se escribió velocidad de la contracción muscular. Debemos apagar el interruptor del entendimiento convencional para comenzar a entender de una vez por todas esta Lógica perteneciente a esta metodología de entrenamiento, con la intención de que la Periodización Táctica deje der ser la «Periodización Táctica».

En la Periodización Táctica es muy importante entender que el entrenamiento y la competición son indisociables. Como ya referí, durante el entrenamiento deberá existir competición, con la pretensión de aumentar la motivación de nuestros jugadores para conseguir estar en rutina sin caer en la rutina, entre otras cosas. Además todo lo que entrenamos es en función de querer evidenciar un jugar en la competición. La competición, por su parte, nos servirá como test crucial, incluso como entrenamiento -un entrenamiento especial- de lo que se está haciendo. Es un día fundamental en el Proceso para evaluar la evolución del equipo -evaluación cualitativa y no cuantitativa, que también. Además, será a partir de esta competición más otros factores que crearemos el Morfociclo siguiente. Para Jorge Maciel (1), *"los momentos de competición juegan, como ya referí, un papel central en la estructuración del Morfociclo, visto que este es estructurado teniendo como base la competición anterior (exigencias vivenciadas, necesidad de recuperar, corregir y reavivar InterAcciones intencionalizadas...) y la competición que viene (tipo de exigencias que se perspectivan, a nivel Macro, vienen a verificarse)".*



### 3.1.2.1. El día del partido

Los partidos son fundamentales en la estructuración del Morfociclo existente entre el partido que se ha jugado y el partido que se jugará. He explicado cómo se forma el Morfociclo, el cual depende de un gran número de variables, como los días entre competiciones, el jugar realizado en el último partido, el que pretendemos realizar en el siguiente...

El partido produce un desgaste muy grande en todos los sentidos: fisiológico, emocional... De ahí a que el resto del Morfociclo tenga como objetivo recuperar al equipo para llegar frescos al siguiente partido, sin por ello dejar de adquirirse nuevos niveles de respuesta, teniendo en cuenta también que hay jugadores que no participaron en la competición y que necesitan cosas diferentes -pero no en cuanto a la Lógica- de los que sí participaron. Esta adquisición en el desempeño (empeñamiento) deberá promover fatiga sobre: el todo, el casi todo, el poco más que lo individual y lo individual, y todo ello sobre recuperación.

Habrá que tener en consideración que todos los partidos no producen el mismo desgaste, cosa que influirá en la creación del Morfociclo. También será importante entender que habrá partidos en los que expresemos más nuestro jugar y otros en los que menos.

Jorge Maciel (1) lo explica de la siguiente manera *"volviendo a resaltar la necesidad de administrar y preparar, importa destacar que en esta gestión, en esta FenómenoTécnica, que requiere mucho de ciencia (soporte Metodológico), pero también mucho de intuición (Sentido de la Divina Proporción), lidiamos permanentemente con algo que efectivamente conocemos (desempeño manifestado en el momento de competición anterior) y con algo (exigencias del partido que viene) que perspectivando llegar a tener determinada configuración e ir al encuentro de nuestra matriz de juego no conseguimos, al pormenor, saber concretamente lo que será. Se puede así decir relativamente al partido anterior, con mayor o menor rigor, que conseguimos descifrar en que tonalidad éste fue* [5]*pintado, si más oscuro o más claro. Lo mismo no sucede relativamente al partido que viene. Por eso habrá quien diga que, «no hay dos juegos iguales», o que los «partidos son como los melones», sólo después de abrirlos y saborearlos se sabe cómo son. De hecho, son frases hechas, que teniendo algo de razón importa aclarar y desmitificar. Como refiere el Profesor Vítor Frade, «todas las generalizaciones son peligrosas, incluso esta(s)». No ignoro que los partidos son como los melones, porque el Juego tiene esa dimensión de imprevisible, aún así, sabemos que cuando abrimos un melón más o menos va a parecerse y va a saber a melón (nivel más Macro), y no a sandía. Pero además si se trata de un melón de* [6]*Almeirim (nivel más Micro), seguramente va a tener una configuración y esencia diferente de la que tiene un melón del tipo* [7]*Casca de Carvalho. Quiero resaltar con esta analogía que independientemente de la imprevisibilidad ser una dimensión presente en los momentos de competición, hay aspectos (en el caso de un Táctico, son los Principios de Juego) identificadores y diferenciadores de determinadas realidades cualitativas (no híbridas o indefinidas), como por ejemplo un determinado jugar. O sea, nunca sabemos efectivamente como va a ser el sabor del melón, como va a ser el partido, antes de ambos ser «desenvueltos», pero prevemos que potencialmente tendrán una determinada configuración y obedecerán a una matriz, con articulaciones y expresividades distintas en las varias dimensiones que los componen (Grandes Principios, SubPrincipios, SubPrincipios de los SubPrincipios). Es esto lo que les confiere una esencia propia, un cuño identificador y que los diferencia, y permite distinguir un melón de una sandía, y todavía más, un melón de Almeirim de uno de Casca de Carvalho, o sea, es lo que permite distinguir el fútbol del fútbol sala, y más todavía, los diferentes fútboles, los diferentes jugares que componen el Juego de letra mayúscula".*

El autor explica que nuestro equipo evidenciará nuestro jugar (nuestra Matriz identificadora) más en unos partidos que en otros en los que el rival nos hará alejarnos del mismo, lo que variará nuestro Morfociclo siguiente debido a sus consecuencias y a la imprevisibilidad del siguiente partido ante el que nos encontraremos.

Para Jorge Maciel *"la imposibilidad de, con rigor, saber cuáles serán las exigencias efectivas del siguiente partido, refuerza la necesidad del proceso y la configuración del mismo, en el ciclo comprendido entre los dos momentos de la competición, para exigir de forma todavía más urgente que el cumplimiento del Principio de la Alternancia Horizon-*

[5] "Importa explicar el simbolismo subyacente a la **coloración del Morfociclo Patrón**, para que hasta daltónicos como yo, la entiendan. El color verde corresponde a la complejidad inherente al Juego (competición). Para un conveniente entendimiento del significado del algoritmo subyacente a la simbología de los colores, que en realidad se constituye como «algo que da ritmo» a la construcción de un jugar, debe entenderse que el emerger del verde, resulta de lo que esta dimensión conlleva, el azul y el amarillo, que devidamente conjugados y alternados permiten la expresión cualitativa de un jugar, verde. "Así, se fracciona el «jugar» (todo = verde) en niveles de organización que se constituyen en las partes representadas por: blanco + verde claro + azul + verde oscuro + amarillo + amarillo claro = verde" (Marisa Silva, 2008, pp.94/95). Importa todavía resaltar que el blanco, "cada uno lo pinta como quiere" (sin entrar en desvaríos) y que el amarillo claro resulta de la mezcla del blanco con el amarillo, y se reporta a la necesidad de entrenar y recuperar, de forma más recreativa, pero siempre en Especificidad, por eso que no deje de ser amarillo, o sea, no deja de representar un determinado nivel de organización del jugar. Téngase atención en que es a través del correcto calibrado de los colores sugeridos, que resulta la debida operacionalización del Principio Metodológico de la Alternancia Horizontal en especificidad". Jorge Maciel.

[6] **Melón de Almeirim:** Es un tipo de melón cultivado en el Valle del Tajo.

[7] **Melón Casca de Carvalho:** Tipo de melón que se cultiva en el Valle del Sousa.

*tal en especificidad se haga criteriosa y parsimoniosamente, para que, aunque con fatiga relativa, el equipo esté fresco y capaz de mantener la integridad y fluidez de su identidad, de su Intencionalidad Colectiva. O sea, para que no se deje de expresar en tonos verdes, de nuestro verde".*

### 3.1.2.2. El día de descanso

En la Periodización Táctica, normalmente, el día de descanso es el día después del partido. Y digo normalmente porque dependiendo de las circunstancias podría variar. Por ejemplo: si el equipo viene de un desgaste muy grande podemos dar dos días de descanso... Con ello lo que se pretende es que exista un descanso total durante este día, ya que el partido exige un desgaste táctico muy grande.

Vítor Pereira (1) nos hace reflexionar a través de una experiencia suya cuando dice que *"yo ya entrené el lunes, después del partido del domingo entrenaba el lunes para acelerar el proceso de recuperación. El problema es que empecé a sentir que yo el lunes no estaba a mi mejor nivel en términos de trabajo, estaba cansado. Después del partido estaba precisando olvidar el Fútbol, relajarme un poco, pensar en otras cosas, para llegar el martes con otra... y empecé a ver que los jugadores también. Los jugadores también sienten esa necesidad, esencialmente a partir de determinada altura sienten la necesidad de: si jugaron hoy, olvidar el Fútbol durante un día, dedicarse a las familias, yo lo necesito. Y empecé a sentir que tenía esa necesidad, y si yo la tenía creo que los jugadores también. Entonces cambié y dejé de entrenar los lunes para entrenar los martes".*



Como vemos en el ejemplo dado por el entrevistado, en un Proceso donde se entrena en Concentración Táctica en todo momento se produce un gran desgaste táctico (y por tanto a todos los niveles), por lo que hay que tener muy en cuenta la Recuperación Táctica. Para ello es imprescindible entender el Principio de la Progresión Compleja, así como los otros Principios Metodológicos de los que se forma la Periodización Táctica y su interrelación.

Refiriéndose a esta Recuperación Táctica, Carlos Carvalhal (1) nos dice que *"nosotros tenemos que prestar mucha atención cuando estamos en un Proceso donde existe una preocupación sistemáticamente de aspecto atencional muy grande, nosotros debemos tener algún cuidado porque eso también desgasta y tenemos que contemplar este tipo de desgaste también. Por lo tanto, nosotros ahí hemos de tener una atención doble".*

Cuando nos encontremos ante un «Morfociclo» Excepcional deberemos seguir teniendo en cuenta el descanso.

Normalmente en las metodologías con lógica convencional el día de descanso se da dos días después del partido, ya que el día después del mismo es cuando se hace la recuperación activa. Esto se debe a *"motivos estrictamente fisiológicos centrados exclusivamente en la di-*

*mensión energética, y como tal no atendiendo a la entereza y a toda la complejidad subyacente a la dimensión biológica"*, Jorge Maciel (1).

Entonces, atendiendo a las razones dadas, en la Periodización Táctica el día de descanso será normalmente el día siguiente al partido. Además Jorge Maciel (1) nos da otro motivo por el que tiene sentido ser en este día: *"otro motivo que justifica que el día de fiesta sea el lunes y no el martes, resulta del hecho de que después de un partido los jugadores, muy fatigados y excitados, tengan dificultades en dormirse. Por este motivo, y también debido a la existencia de desplazamientos o viajes relativamente largos y en condiciones no absolutamente cómodas, se duermen más tarde de lo habitual y la calidad del sueño no es la mejor, teniendo por eso necesidad de al día siguiente prolongar sus momentos de reposo, si es posible en un contexto de mayor afectividad y tranquilidad como aquel que deberán encontrar en sus propias casas, y sin la preocupación de tener que salir para entrenar. Lo que de suceder sería sinónimo de trabajar".*

### 3.1.2.3. El día de Recuperación

Esta recuperación debe envolver al «embrollo» o a la «maraña» bioenergética, al patrón metabólico, a la tela que se crea entre los diferentes metabolismos, implicada en nuestro jugar, es decir, Específica de cada jugar, y por lo tanto fatigada. Quiero decir que para que exista la recuperación debe activarse la red que se forma por la interrelación de los diferentes metabolismos que se activan cuando jugamos y que es Específica de cada jugar, y con el empeñamiento del instante en el partido Sólo así conseguiremos la recuperación. Siendo así, deberemos promover ejercicios donde exista mucho empeñamiento en el instante pero durante muy poco tiempo, y con mucho descanso. Es un entendimiento sistémico que va mucho más allá de otras metodologías «sistémicas».

Este día empezará a producirse el llamado «afinar turcas y tornillos» del que se habla en otro capítulo, y que deberá estar presente en todos o casi todos los entrenamientos.

Esta recuperación podrá ser un tanto diferente en función también del último partido -pues tal y como referí un partido podrá tener unas exigencias diferentes de otro- y de las circunstancias. Como dice Jorge Maciel (1) *"la configuración de esta sesión de entrenamiento deberá igualmente tener en consideración el estado anímico del equipo, entrenar después de una derrota es diferente de hacerlo después de una victoria, así como podrá ser diferente el hecho del entrenamiento de recuperación hacerse en un periodo de gran densidad competitiva o hacerse en un ciclo de baja densidad"*. O sea, estamos siempre dependientes de las circunstancias, del contexto.

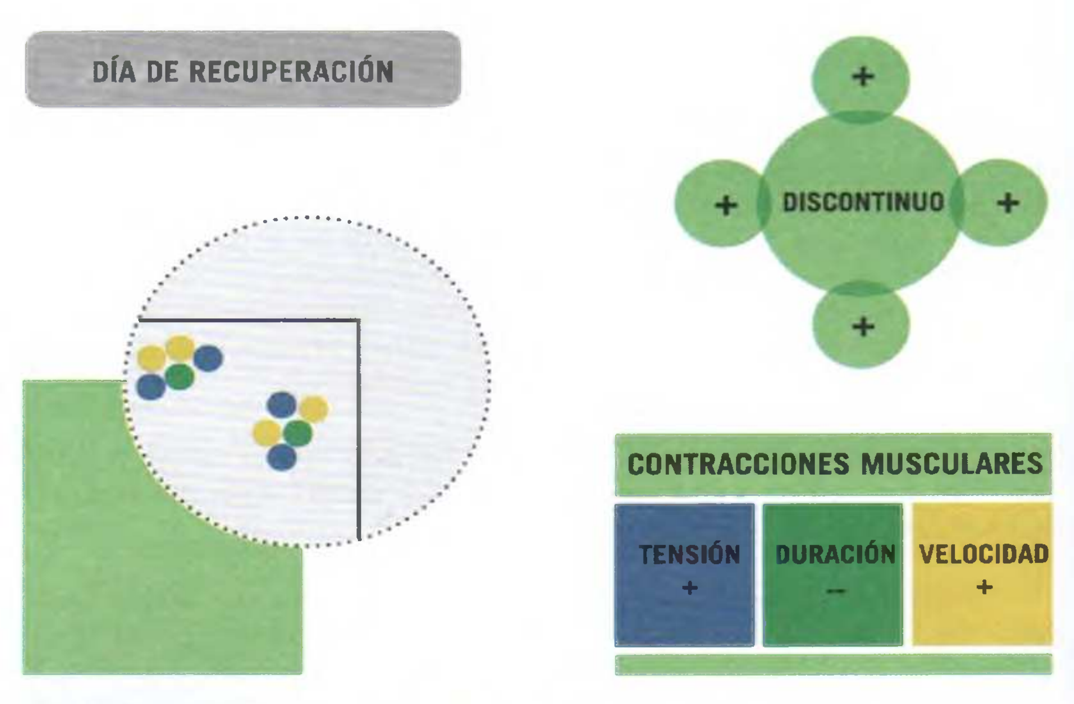
De esta forma, el día de Recuperación será para un grupo de jugadores (los que jugaron en competición) un día con ejercicios de baja complejidad pero que exigirán máximo empeñamiento... ¡«instan-

táneo»!, y en los que no existirá ninguna intención de adquisición. Será un entrenamiento con mucha discontinuidad y con un tiempo de recuperación muy elevado.

La contracción muscular de este día, para este grupo de jugadores, se caracterizará por "alta" tensión, "alta" velocidad, pero muy poca duración de contracción muscular. Alta(s), pero sin densidad, es decir, el porcentaje es pequeño, o sea, ¡se circunscribe o reduce a «algunos instantes»!.

Hasta ahora estoy hablando del día de Recuperación para el grupo de jugadores que disputaron el partido. Los jugadores que no lo hicieron o que lo hicieron muy poco tiempo tendrán un entrenamiento diferente -y que dependerá también de los días existentes para el próximo partido-, pero lo es por la necesidad del cumplimiento de la alternancia del Morfociclo. Para nosotros consistirá normalmente en realizar un entrenamiento lo más cercano a la competición posible, con exigencias lo más similares posibles a las del partido, y a todos los niveles, teniendo claro que la exigencia por muy similar que sea será inferior a la de la competición.






Dibujo de Guilherme Oliveira adaptado y modificado por Xavier Tamarit (2010)

Según Vítor Pereira (1), en un Morfociclo con partido de domingo a domingo, *"el martes recuperan, recuperan totalmente. Promovemos desplazamientos, un poco lúdico. (...) cuando llegamos a determinada altura la recuperación es lúdica, un partido entre ellos, juegan un poco pero sin preocupaciones tácticas, la preocupación es un poco salir de aquello que fue el partido."* El entrevistado añade que *"normalmente el martes tenemos el proceso de recuperación, ya que antiguamen-*

*te cuando comencé -porque mi proceso continúa creciendo, continúa intentando reflexionar y viendo qué es lo que resulta y qué es lo que no- mi preocupación era trabajar tácticamente ya el martes, ejercicio de recuperación con diez contra cero en términos defensivos, en términos ofensivos... Pero hay una cosa que es fundamental, que es ésta: yo empecé a ver que mis equipos a partir de determinada altura acusaban la fatiga táctica, era tanta exigencia de concentración que llegábamos a determinada altura y los jugadores ya me estaban pidiendo... A veces es preciso desacelerar esto y olvidarse un poco. Entonces comencé a sentir que el entrenamiento del martes tenía que ser más lúdico".*

El entrenamiento de los jugadores que disputaron el partido, o un cierto número elevado de minutos de éste, no deberá pretender adquisición, de ahí al lúdico referido por Vítor Pereira.

Sobre el entrenamiento que realizan los jugadores que no jugaron o que lo hicieron poco tiempo, el entrevistado explica que *"es darles un poco de aquello que fue el partido pero normalmente en partidos reducidos, porque tengo normalmente diez u once jugadores como máximo. Pero es darles un poco aquello que son los comportamientos (interacciones intencionalizadas) tácticos, (...)"*. Para él, es *"un entrenamiento más o menos de una hora"*.

Cuando se le pregunta sobre la recuperación en un «Morfociclo» Excepcional, Vítor Pereira (1) responde que *"si tuviésemos dos partidos, por ejemplo, imaginemos que jugamos el domingo y después jugamos el jueves, normalmente ¿qué hacemos entre esos dos partidos? Recuperamos. Recuperamos pero intentamos trabajar tácticamente sólo que con repeticiones cortas, cosas cortas, intensas pero cortas y contemplando la recuperación porque estamos preparando el partido siguiente"*.



Además, el entrevistado, nos da un ejemplo sobre cómo las circunstancias nos hacen variar y sobre la sensibilidad que hay que tener para entender que hay que modificar: *"y eso también tiene que ver con la forma como nosotros nos sentimos, sentimos que ellos no están recuperando, que están tardando más... el gran problema aquí en las [8]Azores es así, yo fui a trabajar a las Azores y viajamos en avión y en autocar de quince en quince días y aquí llueve siempre, está casi siempre lloviendo, por lo tanto los campos son pesadísimos, ¿qué sentí yo cuando venía de jugar del continente? cuando yo llegaba allí miércoles por la mañana quería trabajar tensión, ellos llegaban muy desgastados, todavía no estaban, el año pasado llegué con mi equipo... el año pasado perdí el ascenso de división. Mi equipo llegó a una fase final completamente desgastado, teníamos cuatro puntos de ventaja y perdimos esos cuatro puntos en las últimas cuatro jornadas y no ascendimos de división, porque tenía el equipo desgastadísimo, tanto viaje, campos pesados, aquello era casi como estar jugando la liga de campeones donde basta un ejercicio más durante la semana para que ellos ya no lleguen frescos. Y yo sentía el equipo en ese límite y entonces nosotros debemos entender claramente eso. (...) estas cosas son contextuales"*.

[8] **Azores:** Región autónoma portuguesa formada por un grupo de nueve islas situadas en el Océano Atlántico, a unos mil quinientos kilómetros de Lisboa, y que forman parte de la Macaronesia.

Para Mara Vieira (1) las circunstancias son otras, por lo que tiene que ser sensible a ellas y adaptarse. Su equipo tiene sólo tres días de entrenamiento. Aunque el partido se dispute el sábado o el domingo, *"el lunes es entrenamiento de recuperación con las jugadoras que juegan todo el tiempo o casi todo. Todas las otras jugadoras, las que no jugaron, van a jugar en el entrenamiento. Hacen un entrenamiento diferente de las titulares. Creo un contexto competitivo para que jueguen entre ellas dependiendo del número de jugadoras que tengo ese día. Las no convocadas o suplentes no tuvieron posibilidad de jugar y a todas les gusta jugar. Claro que no va a ser lo mismo porque van a jugar en el entrenamiento, de todas formas creo un contexto competitivo porque pienso que es importante para que evolucionen".*

Sin embargo, como ella no tiene entrenadores adjuntos que le ayuden y su grupo no es capaz de auto-organizarse, normalmente no puede separar a las jugadoras que jugaron de las que no lo hicieron, porque sino pierde el control de su entrenamiento. Por lo tanto en sus ejercicios envuelve a ambos grupos, realizando recuperación con las que jugaron y dándole al grupo que no jugó un entrenamiento más similar al partido que no tuvieron. *"Yo intento envolver a toda la gente. Mientras unas están jugando las otras están haciendo de apoyos a las que tienen posesión del balón, permitiendo un patrón de contracción muscular similar al del partido pero con mucho tiempo de reposo. Así recuperan y yo consigo controlar todo".*



Como vemos, tenemos que ser sensibles a nuestro contexto y adaptarnos a las circunstancias que nos rodean. Como dice Vítor Pereira (1), refiriéndose a ello, *"depende del contexto en que trabajamos y nosotros debemos ser inteligentes para leer el contexto".*

### 3.1.2.4. El día de los SubPrincipios y los SubSubPrincipios con tensión de contracción muscular aumentada

Es importante entender que el equipo todavía no está totalmente recuperado tres días después del partido, sin embargo es el primer día dicho adquisitivo, y debe serlo sin estorbar la recuperación, siendo, podría decirse, el último día de recuperación antes del entrenamiento de máxima exigencia. La gran generalidad de la gente coincide que son cuatro los días necesarios de un partido a otro para que los jugadores puedan encararlo totalmente recuperados. Como nos advierte [9] Vítor Frade (3), tras un ***"partido con intensidad fuerte, sólo cuatro días después se me garantiza jugar otro. Aún así, es más fácil que no sean cuatro, sino tres, si yo enseguida, desde el inicio, perspectivo la programación de la temporada contemplando el hábito de entrenar, por ejemplo, el miércoles de una forma más intensa y Específica".*** Una vez más queda reflejada la importancia de que el Morfociclo deba ser desde el inicio de temporada lo más similar posible a lo que nos encontraremos cuando comiencen las competiciones, permitiendo la adaptación necesaria de nuestros jugadores a este tipo de esfuerzo/desempeño-esfuerzo/recuperación.

[9] **Vítor Frade** (3): citado por Jorge Maciel en "Pelas entranhas do Núcleo Duro do Processo". Artículo no publicado (2010).

La preocupación principal este día es entrenar SubPrincipios y fundamentalmente SubSubPrincipios de Juego, de forma individual, sectorial e intersectorial, privilegiando contracciones musculares con aumento significativo de la tensión, sin olvidar la recuperación. Deben darse un gran número de contracciones excéntricas.

Tanto en este día como en el de los SubPrincipios y los Sub-SubPrincipios con velocidad de contracción muscular aumentada, ¡se debe garantizar, tener la certeza de provocar consecuencias (estructurales-funcionales) individuales!

Este es el día entendido como el día de fuerza por la gente perteneciente a otra lógica. Sin embargo, la Lógica de la Periodización Táctica es otra. Es una Lógica que también en aspectos físicos es diversa a la convencional. Entiende que la contracción del músculo se caracteriza por el grado de tensión, de duración y de velocidad de éste. Pese a que sabemos que durante cualquier ejercicio la contracción muscular expresa estas tres características de manera conjunta (es decir: en toda contracción se da tensión, duración y velocidad), nosotros podemos, a través de la manipulación de los ejercicios, evidenciar más una u otra, es decir, aumentarla respecto a las otras, permitiendo incidir más sobre la tensión, sobre la duración, o sobre la velocidad de contracción muscular, un día y, por lo tanto, maximizarla, recuperando así las estructuras utilizadas en los otros días.

La manipulación del entrenamiento este día estará encaminada a privilegiar SubPrincipios y SubSubPrincipios de Juego donde por sus características y modo de darse evidencien gran cantidad de saltos, disparos, choques, arrancadas, frenadas, cambios de dirección... apareciendo, por tanto, un gran número de contracciones excéntricas.



Como explicó el Profesor Vítor Frade en la introducción a este cuarto tema, por «facilitación» y para que sea entendido, se le ha llegado a denominar el día de tensión de la contracción muscular aumentada, sin embargo pese a que es fundamental que en este día se dé la dominancia de tensión de la contracción muscular aumentada a través de una gran densidad de contracciones excéntricas (según el Principio de la Alternancia Horizontal en especificidad), quien orienta el entrenamiento y los ejercicios en este día son partes de nuestro jugar, son las formas a las que nos referimos anteriormente, son interacciones intencionalizadas más micro.

Para Jorge Maciel (1), "*la dominancia observada en este entrenamiento tiene, por lo tanto, en consideración que en este día, tres días después de la competición, la generalidad de los jugadores todavía no se encuentra completamente recuperada. Se trata, aún así, del primer entrenamiento dominantemente adquisitivo del Morfociclo, sin embargo, con la intención de posibilitar una conveniente alternancia horizontal, el jugar vivenciado en este día se caracteriza por niveles de complejidad intermedios, no muy grandes, los cuales inciden al nivel de los SubPrincipios y de los SubPrincipios de los SubPrincipios, o sea, a aspectos*

*que se atribuyen a las subdinámicas que componen nuestro jugar. La vivenciación de esos presupuestos, contempla la dimensión estratégica y se hace todavía no en una dimensión Colectiva, sino fundamentalmente a nivel Sectorial e Intersectorial*".

Por lo tanto, será un día en que los ejercicios tendrán más complejidad que el día anterior, el de Recuperación, pero menos que el siguiente, el de los Macro Principios y los SubPrincipios, ya que el equipo todavía no está recuperado (a todos los niveles). Es una complejidad intermedia. Se ejercitarán SubPrincipios y fundamentalmente SubSubPrincipios de Juego, en espacios reducidos, con poca cantidad de jugadores y poca duración de tiempo, pudiendo ser de forma jugada, aunque no deba ser lo dominante ni en el del día después de los Macro Principios y los SubPrincipios, es decir en el de los SubPrincipios y SubSubPrincipios con velocidad de contracción muscular aumentada. Así, deben predominar repeticiones que se hacen en relación a cada jugador individualmente. Deben existir muchos intervalos para que se produzca una buena recuperación que nos permita ejercitarnos siempre a Intensidades Máximas Relativas, y siempre con dominancia del metabolismo pretendido -es decir, el anaeróbico aláctico, ya que entendemos que éste es el metabolismo más diferenciador en los jugares de calidad pero sabiendo que no se manifiesta desconectado de los demás-, lo cual podrá llevar a este entrenamiento a ser más largo de lo habitual, debido a que hay mayor cantidad de descansos que ofrecen más tiempo de recuperación entre ejercicios, permitiendo así la recuperación de dicho metabolismo. Puede entrenarse ya a nivel estratégico, aspectos con poca complejidad, aunque hay que entender bien la Dimensión Estratégica en la Periodización Táctica, algo de lo que se habla durante el libro.

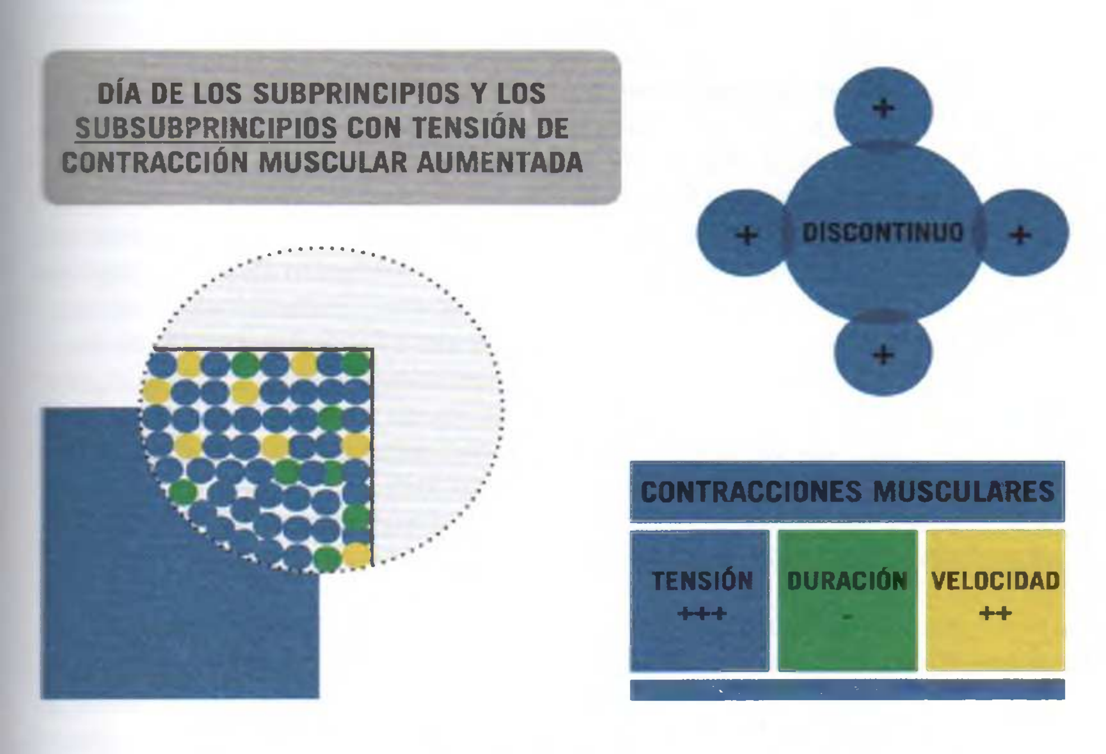


En este día, además, debido a las necesidades de manifestación muscular que implica el tipo de esfuerzo/desempeño a realizar -dominancia de contracciones musculares con mucha tensión, elevada velocidad y corta duración- y también por ello, aunque no solo, a mayor cantidad de intervalos existentes, se deberán tener muy en cuenta otras especificidades que tendrán mayor incidencia en éste que en los próximos días pertenecientes al Morfociclo, como son estiramientos, abdominales, dorso-lumbares... o sea, el «afinar tuercas y tornillos».

Este será el día más discontinuo de todos los que conforman la parte adquisitiva del Morfociclo Patrón.

También asume gran importancia en los ejercicios a realizar en este entrenamiento la aparición de mucho estorbo, incitando a reajustes permanentes. Jorge Maciel (1) nos lo explica cuando dice que *"para hacerse cumplir el Principio Metodológico de las Propensiones, respetando el régimen requerido en este día, deberán ser creados contextos de ejercitación con estorbo significativo, con interferencia contextual (¿por qué no recrear el partido y colocar obstáculos en el espacio de ejercitación?), que impliquen adaptabilidad y reajustes permanentes (al nivel del desplazamiento, y de la InterAcción entre los jugadores). La configuración de los ejercicios, de modo que presenten una gran propensión y de modo*

*que permitan una elevada densidad de este tipo de acciones e Interacciones, deberá presentar un reducido número de jugadores envueltos en InterAcción y en confrontación en un espacio de ejercitación reducido, que permita una intensidad de ejercitación muy elevada. Motivo por el cual los tiempos de ejercitación deberán ser también reducidos".*




**Dibujo de Guilherme Oliveira adaptado y modificado por Xavier Tamarit (2010)**



Para Carlos Carvalhal (1), en este día *"estamos hablando de un entrenamiento en espacios más cortos, de tiempos no muy prolongados, elevada tensión, privilegiando ciertos aspectos que nosotros entendemos importantes para nuestra forma de jugar".*

Guilherme Oliveira (1), al ser preguntado por este día, nos explica que realiza *"ejercicios relativamente reducidos, entrenando SubPrincipios, muchas veces incide en los aspectos de transición en esos días, en los aspectos de sectores e inter-sectores, ejercicios en que existe mucha actividad, paran, y de nuevo mucha actividad... Utilizo muchas veces aquel formato en olas o entrenamiento holandés, (...), o entonces partiditos, por ejemplo entre dos equipos. Imaginemos que son equipos de cinco: dos están aquí jugando, otros hacen en otro sitio finalización, o juegan posesión de balón en otro sitio, ruedan entre ellos. (...). Siempre entrenando los SubPrincipios que queremos trabajar, siempre incidiendo sobre los aspectos particulares"*, y fundamentalmente siendo un día donde deben ejercitarse los SubSubPrincipios.

Para Vítor Pereira (1) este día *"es dirigido desde el punto de vista fisiológico hacia la tensión, quiere decir que todos nuestros ejercicios son ejercicios fraccionados, de estructura fraccionada, que puede ser*

*sectorial, intersectorial, (...). Por lo tanto, son ejercicios cortos de gran tensión, gran intensidad, con desplazamientos cortos de gran tensión en términos musculares, con solicitaciones fundamentalmente al nivel de las contracciones excéntricas, y fraccionado. Por lo tanto, ejercicios con duración más corta, con recuperación normalmente hasta de forma alternada, un equipo funcionando y otro recuperando, un equipo funcionando y otro recuperando (...)".*

Este día deben entrenarse SubPrincipios y SubSubPrincipios de Juego a nivel sectorial, intersectorial y sobretodo individual, es decir, se entrenan niveles más micros de nuestro jugar. Desde el punto de vista del esfuerzo/desempeño el entrenamiento está enfocado a tener una gran densidad de contracciones excéntricas, a través de la manipulación de los ejercicios, en cuanto a espacio -reducido-, número de participantes -pocos jugadores- y tiempo de duración -corto-, produciéndose un aumento de la tensión de contracción muscular, fundamentalmente en... cada uno individualmente. Además los ejercicios deberán llevarse a cabo con un [10] soporte bioenergético Específico y no uno cualquiera. ¡y esto todos los días!, lo que implica la necesidad total de recuperación entre ejercicios, e incluso dentro del mismo ejercicio, para volver a incidir en la misma red metabólica con dominancia del anaeróbico aláctico, lo que no se produciría en caso de una recuperación insuficiente.

Hay un aspecto fundamental en este día, y también por qué no en los otros, que es que el entrenamiento tenga que ser competitivo, algo ya explicado. Esto permite que el entrenamiento sea lo más cercano posible a la realidad.



Vítor Pereira (1) incide en ello cuando dice que el entrenamiento en este día tiene que ser *"competitivo, ese aspecto para mí es fundamental, competitivo siempre, con torneos, imponiendo comportamientos* (interacciones intencionalizadas) *pero siempre con el componente competitivo presente. A veces apuestan dinero y es importantísimo, porque basta un centavo, un céntimo para que todo cambie, cambia todo pero no es para ganar dinero, es para ganarle el dinero al otro".*

Para acabar este punto os dejo con una reflexión de Jorge Maciel (1) sobre el día de los SubPrincipios y los SubSubPrincipios de Juego con tensión de la contracción muscular aumentada, donde refiere cosas de las que ya se han hablado, y otras de las que se hablarán más adelante, pareciéndome fundamental la comprensión del músculo y de toda la estructura locomotora implicada como estructuras Inteligentes y Sensibles, lo que nos ayudará a entender después SubLógicas de nuestra Lógica. *"En este día el músculo y toda la estructura locomotora son estimulados en toda su dimensión, no exclusivamente como productores de fuerza o efectores del movimiento, como convencionalmente son concebidos. En la Periodización Táctica éstas son estructuras Inteligentes y Sensibles, que debemos marcar con la sentimentalidad y emotividad de nuestro jugar. Los miércoles la propioceptividad, la plasticidad y la adaptabilidad de estos tejidos son llevados al extremo, por la necesidad de permanentes ajustes y reajustes. Es una sesión que tiene todo el cuerpo*

[10] **Soporte bioenergético Específico:** Este tema será ampliamente tratado en el siguiente capítulo.

*implicado, como las demás, pero en este día de forma muy efectiva e intensa. Motivo por el cual importa dosificar muy bien esta sesión, administrar e intervenir convenientemente sobre posibles desafinaciones que se verifiquen en las diferentes estructuras implicadas. Este acentuado desgaste sobretodo a nivel de la dimensión física (visto que la dimensión del jugar vivenciada no es muy compleja), y también la necesidad de continuar estimulando el proceso de recuperación debido al desgaste implicado en el partido anterior, así como la necesidad de asegurar calidad de desempeños y permitir hacer cumplir los regímenes pretendidos para esta unidad de entrenamiento, motivan que este entrenamiento sea el más discontinuo de los que componen el Morfociclo. En esta sesión los ejercicios realizados deben atender a una relación desempeño-recuperación que permita periodos de recuperación significativos y sucesivos, una vez que se registran acciones e Interacciones de «intensidad instantánea significativa». También por esto, por esta necesidad de contemplar en el propio entrenamiento la recuperación, la extensión del entrenamiento podrá ir más allá de lo habitual, pero nunca con la intención de «entrenar» más. Al contrario, el objetivo será fraccionar más los tiempos de ejercitación para que la calidad de los desempeños, o si queremos para que la Intensidad del ejercicio sea elevada y para que puedan ser concedidos más momentos para recuperar, para «afinar tuercas y tornillos». Por la misma razón, si así lo pretende el entrenador podrá realizar dos sesiones este día, claro está con duraciones significativamente menores de las que se verifican si sólo hiciese un entrenamiento. Esto también podrá depender ya del contexto que está en torno al entrenamiento y del equipo, por ejemplo, por imposición directiva de tener que entrenar dos veces, por habituación cultural a un día de entrenamientos en que hay doble sesión, por necesidad cuando los resultados no ayudan a mostrar que se hace como los otros... Puede ser muy bien una de las estrategias a usar para llevarlos a tomar algún «café con leche»".*



### 3.1.2.5. El día de los Macro Principios y los SubPrincipios con duración de contracción muscular aumentada

Si hemos dicho que un equipo sólo está listo para realizar un partido de máxima exigencia, sin pérdida de su fluidez funcional, cuatro días después de otro, también necesitará cuatro días para poder realizar un entrenamiento de máxima exigencia -siempre teniendo en cuenta que un entrenamiento aunque sea de máxima exigencia no demanda tanto como la competición. Es por ello que es el jueves, en un Morfociclo Patrón con partido de domingo a domingo, cuando el entrenamiento es el día más similar a la competición, tanto a nivel de interacciones como de exigencias, pues han pasado cuatro días y todavía faltan tres para el siguiente partido -un entrenamiento de máxima exigencia no necesita cuatro días de recuperación pues el desgaste es menor que en la competición.

Este día entrenamos los Macro Principios y los SubPrincipios de Juego y la articulación entre ellos, por lo que se suele entrenar de manera más macro, o sea, con todos o casi todos los sectores conectados. Por eso es el entrenamiento que más desgaste emocional exige, por ser el

día con ejercicios de mayor complejidad. También es el día más similar al partido a nivel de esfuerzo/desempeño, pues los ejercicios se realizan en espacios mayores, con mayor número de jugadores y con tiempos de duración elevados. Existen menos intermitencias en el entrenamiento. Sin embargo, como hemos leído anteriormente en palabras del Profesor Vítor Frade, debemos crear un entrenamiento con intermitencias dentro de la no intermitencia, permitiendo que se entrene a Intensidades Máximas Relativas en todo momento (y garantizando que la ejercitación se produzca bajo el soporte bioenergético Específico).

También en este día podrá entrenarse sobre la Dimensión Estratégica, ya con mayor complejidad de la exigida en el día anterior y también en el que vendrá.

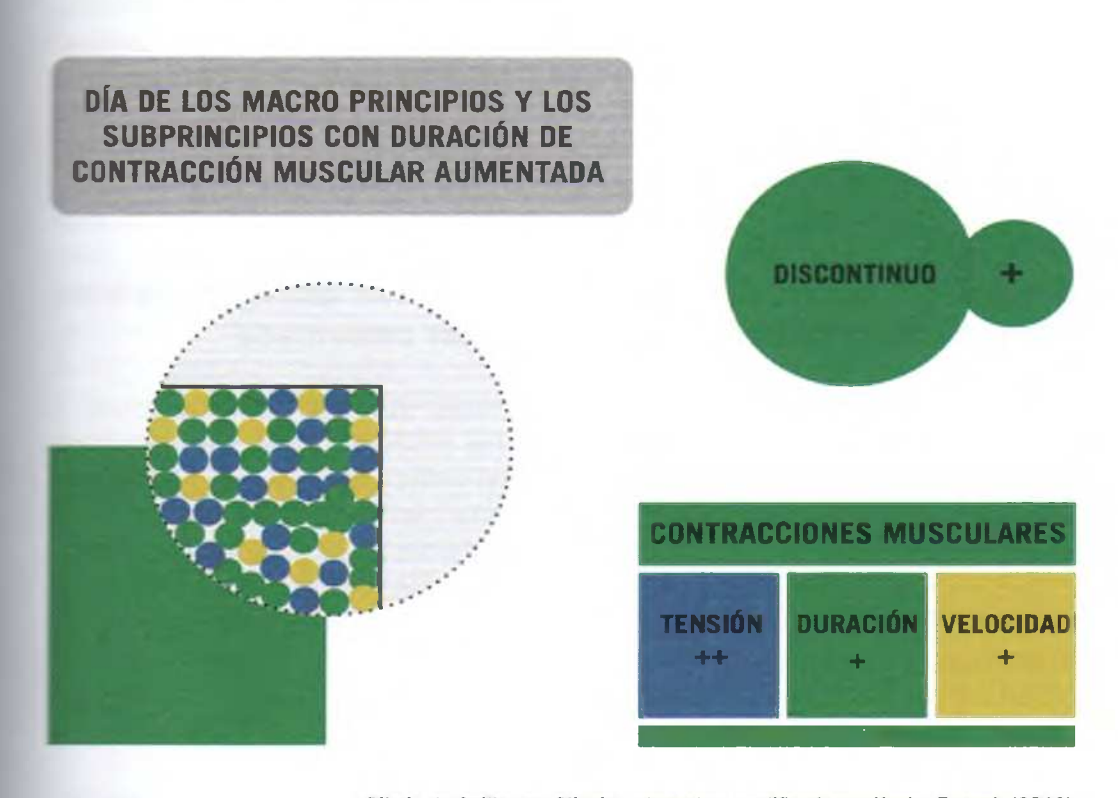
Por lo tanto, este es el entrenamiento más similar a la competición. Esto no quiere decir que se haga un partido, ni que se entrene a campo entero. Se trata de hacer ejercicios más macro, manipulados para que se dé la Repetición Sistemática de lo pretendido, o sea, respetando el Principio de las Propensiones.

Según Jorge Maciel (1), *"la configuración dada a los ejercicios de este día deberán contemplar la vivenciación de porciones grandes del jugar en espacios más reducidos que aquel que es el espacio efectivo del juego verificado en los momentos de competición. Este hecho permite que se respete un régimen de contracción muscular similar al experimentado en competición, caracterizado por tensiones y velocidades de contracción más reducidas que las verificadas en la unidad de entrenamiento anterior, siendo la duración de las mismas mayor, debido a la necesidad de un abarcar mayor de espacios resultante de las mayores dimensiones de los espacios en que se dan los ejercicios. De esta configuración resulta un patrón de desempeño y de esfuerzo muy similar al que se desea verificar en la competición. Aún así, por la orientación del ejercicio, posibilitado por la intervención del entrenador y por los propósitos del propio ejercicio, se verifica, comparativamente a los momentos de competición una mayor densidad y propensión para la ocurrencia de los propósitos que dominantemente pretendemos para aquella sesión (de ahí verde oscuro). Por este motivo, los ejercicios de este día, aún conteniendo la InterAcción de todos los jugadores, nunca va al encuentro de aquello que se verifica en las habituales pachangas. En estas sesiones, independientemente de estar contempladas porciones grandes del jugar, el enfoque no es generalista, sino de encuentro a las prioridades establecidas para aquel Morfociclo, y más concretamente para aquella sesión y para los varios ejercicios que la componen", es decir, que se privilegian unos Principios o SubPrincipios entre otros.*

Como podemos observar es el día de entrenamiento más exigente a todos los niveles, no solo en cuanto a complejidad. Para el autor, también a nivel físico (y no solo me estoy refiriendo a nivel de la contracción muscular), *"el desgaste es grande, ya que el régimen de contracción dominante, requiere la solicitación en elevada densidad de mayores porcentajes de masa muscular, sobresolicitando de este modo la llamada*

*estructura orgánica"*. Es por ello que se da el día más alejado del último partido y del siguiente, permitiéndose así la recuperación, primero para poder entrenar de manera más exigente este día, y después para que ésta se produzca de cara al partido que viene.

Como dice Jorge Maciel, *"sólo respetando convenientemente cuatro días de recuperación, esto es, ponderando cuál es el día en el Morfociclo en que la dimensión adquisitiva deberá estar más presente y reflexionar sensatamente lo que se hace en los días que vienen, se vuelve posible dar respuesta satisfactoria, incluso en regímenes de fatiga relativa, a las exigencias puestas por el partido que viene, sin que se observe pérdida de Adaptabilidad, de Organización y de fluidez Colectiva"*, o sea, Dinamismo de la dinámica Colectiva.




**Dibujo de Guilherme Oliveira adaptado y modificado por Xavier Tamarit (2010)**



Para Carlos Carvalhal (1) en este día los ejercicios tendrán mayor complejidad *"hasta por las propias características del propio ejercicio que es en régimen de duración, con mayor número de jugadores, mayor espacio, mayor durabilidad, y el intento de encuadrar el ejercicio en un mayor número de momentos"*.

Vítor Pereira (1) va al encuentro de Carvalhal, y además nos habla también de la incorporación de la Dimensión Estratégica (de la que ya he hablado y que se dará solamente en determinadas circunstancias), cuando asegura que, en este día *"entrenamos Grandes Principios -Macro Principios- ya con componente estratégica bien presente, el adversario, aquello que pretendemos en términos de juego, normalmente a campo entero"*.

Mara Vieira (1) debido a las circunstancias (tener tres días de entrenamiento con su equipo) debe hacer una «mezcla no mezclada», privilegiando primero un aumento de la tensión y después de la duración de la contracción muscular. La entrevistada nos lo aclara cuando dice que *"el miércoles entreno a nivel sectorial e intersectorial. Ahora en cuanto a la predominancia del patrón de contracciones musculares tengo que hacer una mezcla en el mismo entrenamiento. Empezamos con ejercicios que privilegien «tensión» con organización sectorial y después vamos hacia una configuración del ejercicio intersectorial que privilegia la «duración». Ahora, a veces, en este día, tengo sólo un cuarto de campo de fútbol".*

Por lo tanto, el Morfociclo Patrón es adaptable al contexto: a equipos no profesionales, y entonces con menos días de entrenamiento, creando una «mezcla no mezclada» que nos permita respetar el Principio de la Alternancia Horizontal en especificidad siempre de acuerdo con la Lógica; a equipos que entrenan con limitaciones espaciales; a equipos que deben realizar dos subunidades de entrenamiento por día -como veremos más adelante- por diferentes circunstancias, etc.

### 3.1.2.6. El día de los SubPrincipios y los SubSubPrincipios con velocidad de contracción muscular aumentada



Al ser un día más próximo al partido tiene que comenzar a volver a contemplarse la recuperación (a todos los niveles). Y no sólo por ello, sino porque además es el día posterior al entrenamiento más exigente. Estamos hablando, por lo tanto, de un día con una disminución de la complejidad (también desde el punto de vista estratégico) de los ejercicios comparada con el día anterior. Para ello se entrenan SubPrincipios y SubSubPrincipios de Juego a nivel sectorial, intersectorial y sobretodo individual, que además deben permitirnos privilegiar el aumento de velocidad de contracción muscular, respetando el Principio de la Alternancia Horizontal en especificidad.

Para Jorge Maciel (1) *"se trata de un entrenamiento que siendo adquisitivo deberá de tener en consideración: el desgaste verificado en la sesión anterior y además la proximidad relativamente al partido que viene. Por este motivo, deberá existir la preocupación de evitar que el equipo entre en regímenes de fatiga elevados. Este hecho justifica que en este día sean vivenciadas pequeñas fracciones del jugar, o sea, SubPrincipios y Subprincipios de los SubPrincipios y además aspectos de reducida complejidad relativos a la dimensión estratégica. La ejercitación de estos propósitos se hace teniendo en consideración los niveles más Micro del equipo (Individual, Sectorial e Intersectorial)".*

Este día los ejercicios serán manipulados para que exista mucha velocidad de desplazamiento, siendo ésta preocupación central en lo referente a lo individual.

Se trata de crear ejercicios donde predominen contracciones

musculares con una muy elevada velocidad, con elevada tensión al inicio de la acción aunque no después, pero muy poca duración.

Para ello entrenamos a través de ejercicios con poca oposición que, además de permitirnos esa velocidad de contracción y que a su vez no se dé mucha tensión, reduce la complejidad de los mismos. Normalmente se incidirá a nivel sectorial, intersectorial y sobretodo individual. Por lo tanto: espacios reducidos, pocos jugadores y duraciones cortas de tiempo. También con la intención de reducir la complejidad, sin por ello dejar de ser adquisitivo, debe ser un día en el que se ejerciten aspectos ya interiorizados, o sea que ya pertenecen al subconsciente.

Es un entrenamiento en el que debe existir mucha discontinuidad, o sea, muchos intervalos entre ejercicios que nos permitan recuperar para ejercitarlos a Intensidades Máximas Relativas sin inducir fatiga y acelerando la recuperación, así como estar incidiendo en la red metabólica que soporta nuestro jugar.

Según Jorge Maciel (1) *"el régimen de contracción dominante en este día se caracteriza por la presencia de elevada velocidad de contracción, corta duración y tensión no máxima. En este día se procura que los ejercicios presenten una elevada propensión hacia la ocurrencia de acciones e InterAcciones que permitan una velocidad contráctil de las fibras musculares máxima, procurándose simultáneamente, una reducida densidad de contracciones excéntricas. Para que esto sea posible, los ejercicios son realizados en espacios reducidos, con pocos jugadores implicados y durante periodos de ejercitación igualmente reducidos. Otro aspecto importante a tener en consideración en este día, y en contraste con lo que se debe verificar los miércoles, es que los contextos de ejercitación no deberán contener todo lo que implique estorbo. Los ejercicios en esta unidad de entrenamiento deben contener poco ruido, poca interferencia contextual, poca imprevisibilidad, motivo por el cual la oposición no deberá ser muy significativa".*

El autor explica que este día *"debe ser una «prueba en línea recta», sin saltos, cambios de dirección, aceleraciones, frenadas... los ejercicios deben ser lo más «limpios» posible, esto es, sin estorbos ya que eso es lo que aumenta la tensión de las contracciones musculares, hipotecando de este modo la posibilidad de manifestación de tensiones máximas iniciales y consecuentemente velocidades de contracción máximas, conforme se desea para este día".*

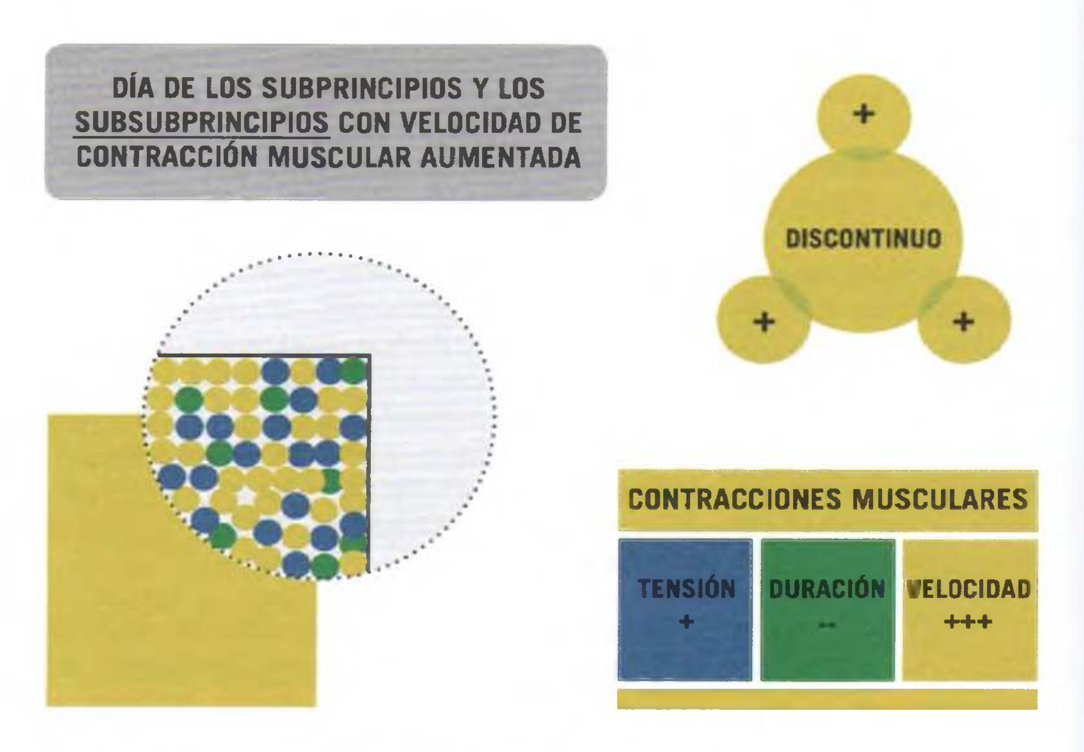
Por lo tanto, pese a que se ejercitan SubPrincipios y fundamentalmente SubSubPrincipios de Juego como el miércoles, las preocupaciones serán llevadas a efecto de manera diferente.

Jorge Maciel nos aporta una reflexión muy importante cuando dice que *"las propensiones en este día deben llevar a la ocurrencia de acciones que impliquen dominantemente la solicitación de 1/3 del tiempo usado en cada acción destinado a la ejecución propiamente dicha (dimensión efectora del movimiento), evitando incidir sobre los restan-*

*tes 2/3 destinados a la toma de consciencia y a la decisión (dimensión cognitiva del movimiento). Una vez que los 2/3 relativos a la toma de consciencia, esto es, una vez que la aspiración a un saber sobre un saber hacer se encontró marcadamente presente en los dos días anteriores, importa en esta sesión de entrenamiento no volver a masificar las estructuras que permiten su manifestación, la cual va necesariamente a estar implicada en el momento de competición que viene. Y deberá manifestarse sin fatiga, para que dentro de un jugar la creatividad pueda emerger y pueda manifestarse".*

De no ser así provocaremos equipos poco frescos mentalmente en los partidos y todo lo que ello implica, por lo que la comprensión sin desvíos de este día del Morfociclo es fundamental, al igual que los otros. Entrenar acciones e interacciones de nuestro jugar ya interiorizadas (in<u>corpo</u>radas) y pertenecientes al subconsciente este día se torna necesidad.






**Dibujo de Guilherme Oliveira adaptado y modificado por Xavier Tamarit (2010)**

Para Carlos Carvalhal (1) en este día se entrenan *"acciones de corta duración, acciones muy rápidas que podemos hacer y hacemos normalmente en situaciones jugadas también* (las situaciones jugadas en este día no deben ser dominancia), *buscando, como dije, una adquisición de Principios o también el Lado Estratégico"*. Además, nos dice que *"el entrenamiento normalmente continúa siendo intenso, en un régimen de velocidad. Aunque falten dos días no deja de ser una intensidad elevada, sin embargo, no la dejamos prolongarse mucho tiempo"*.

Vítor Pereira (1) nos dice que en este día entrena *"hacia la velo-*

*cidad pero normalmente con dinámica ofensiva, también con el componente estratégico (...) son ejercicios en que la complejidad es menor, sin mucha oposición. (...) y ya contemplando la recuperación".*

Mara Vieira (1) este día también realiza una «mezcla no mezclada», una vez más adaptándose a sus circunstancias, pues éste es el único día que tiene el campo de fútbol entero y debe aprovecharlo. *"El viernes privilegio la relación entre sectores pero con más tiempo de reposo. Sólo este día tengo disponible todo el campo de fútbol donde pueden vivenciar las dimensiones reales. Por eso también utilizo espacios mayores. Pero puedo terminar con situaciones de finalización, o con un partido dentro del área con un gran número de jugadoras en cada equipo por lo que necesitan pensar rápido. Hago así una mezcla por causa de las limitaciones espaciales. Entonces es un morfociclo adaptado a mi realidad".*

La Dimensión Estratégica durante este entrenamiento deberá ser de muy poca complejidad por todo lo dicho.

### 3.1.2.7. El día de Recuperación con Activación

Es el día anterior al partido por lo que hay que tener muy en cuenta la recuperación, es por ello que abordaremos escalas muy reducidas del jugar. Pero al mismo tiempo, y por el mismo hecho de ser el día anterior al partido, debe producirse una activación del organismo al nivel del esfuerzo/desempeño-esfuerzo/recuperación, y no solo, que será llamado a actuar al día siguiente.



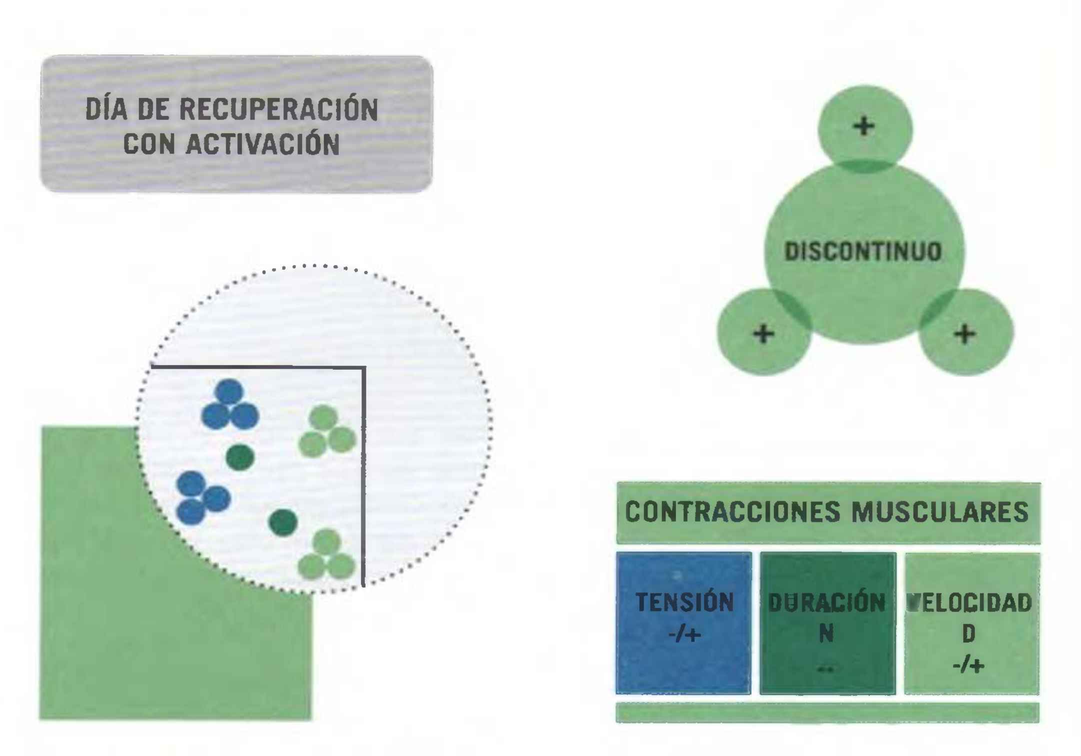
Suele ser un día de revisión, desde el punto de vista Táctico-Estratégico, de lo que se ha venido entrenando durante el resto de días del Morfociclo y de automatismos dinámicos del equipo. Se realizan ejercicios que no exijan gran complejidad, que demanden máximo desempeño pero en muy cortos periodos de tiempo.

Debe tener una gran cantidad de intervalos que lo hagan ser un entrenamiento discontinuo, por lo que muchos piensan que puede ser un buen día para recordar las Acciones a Balón Parado (ABP), las cuales, en mi opinión, no solo deben entrenarse este día.

Según Jorge Maciel (1), *"relativamente al régimen de contracción dominante a registrarse en este día, debe caracterizarse por tensiones y velocidades elevadas, pero de reducida densidad y de corta duración. Los ejercicios tienen duración reducida y pueden variar en el número de jugadores implicados y en las dimensiones de los espacios de ejercitación, consonante a la escala de organización Colectiva (Individual, Sectorial, Intersectorial, Colectiva) sobre la cual el entrenador desea incidir en determinado ejercicio".*

Este día, según el autor, *"los ejercicios asumen un carácter más informal por la menor exigencia adquisitiva que los caracteriza, por la*

*necesidad de recuperar y por la necesidad de predisponer a los jugadores hacia la competición sin por ello fatigarlos. Los contextos de ejercitación en este día deben presentar situaciones que tengan un poco todo lo que el juego tiene, aunque en una escala menor y con el mínimo de fatiga implicada. Son ejercicios donde se recrea el juego, teniendo como plano de fondo un jugar y la posibilidad de que dicho jugar se manifieste el día siguiente. El objetivo central de este día es actuar sobre los jugadores en el sentido de activar y dejar latentes algunos de los automatismos dinámicos del equipo, y de recordarles lo que fue trabajado a lo largo de la semana".*




**Dibujo de Guilherme Oliveira adaptado y modificado por Xavier Tamarit (2010)**



Para Carlos Carvalhal (1) el día antes del partido se usa para hacer *"un entrenamiento Táctico-Estratégico de revisión de aquello que hicimos durante la semana"* y para entrenar las *"acciones a balón parado, faltas laterales, córners, faltas directas, penaltis...".*

Como hemos podido observar, en el Morfociclo Patrón se dan *"Días (dominantemente) de Recuperación y Días (dominantemente) de Adquisición"*, Jorge Maciel (1).

El entrevistado utiliza "dominantemente" porque en todos los entrenamientos del Morfociclo *"con mayor o menor énfasis, en mayor o menor escala, la adquisición del jugar tiene que estar presente para que la operacionalización, inclusive de la recuperación, se haga en Especificidad. Es eso lo que garantiza la perpetuación de una matriz conceptual sin pérdida de integridad de la misma a lo largo de la temporada".*

Como Vítor Frade evidencia siempre, la recuperación y la adquisición deben ser entendidas como dos caras de la misma moneda. Pero todavía más, ¡ellas son dos dimensiones de la misma cara de la moneda! Es decir, ambas se encuentran en las dos caras de la moneda aunque con grados diferentes, con grados diversos de dominancia.

Existen tipologías diferenciadas de recuperación y de adquisición.







**Dibujo de Vítor Frade adaptado por Xavier Tamarit (2012)**

Como podemos apreciar en el dibujo, la recuperación (blanco) y la adquisición (negro) son dos caras de una misma moneda, pero al mismo tiempo se encuentran conjuntas en cada una de las caras de dicha moneda, en grados diversos de dominancia.



Jorge Maciel nos explica que *"la dimensión adquisitiva implica que se dé énfasis a la vivenciación de determinados Principios de Juego, creando para eso contextos que, atendiendo a los patrones caracterizadores de cada uno de los días, permitan una elevada propensión hacia la ocurrencia del tipo de Interacciones Intencionalizadas deseadas, de modo que a través de su vivenciación en regímenes de Repetición Sistemática, esos Principios de Juego sean asimilados y se manifiesten consecuentemente como cultura".*

### 3.1.3. El Morfociclo con partidos no oficiales de inicio de temporada

***La primera preocupación es crear una habituación al Morfociclo, entrenar de modo similar con lo que será el periodo competitivo. (...) Ahora, no es lo mismo teniendo cuatro días de entrenamiento, ¡jugar cuarenta y cinco o noventa minutos!***

***Vítor Frade (2)***

Pueden estar teniendo dudas en este momento con los Morfociclos de inicio de temporada, debido a los «partidos amistosos», o partidos no oficiales mejor dicho. Durante este periodo habrá semanas en que nos encontraremos con dos partidos por disputar. Entonces, ¿se deberá

entrenar como si de un «Morfociclo» Excepcional se tratase? ¿Deberá realizarse el Morfociclo Patrón como tal pese a tener partidos a mitad de semana, es decir, afrontando el partido «como si» del entrenamiento de los Macro Principios y los SubPrincipios se tratase?

Podremos afrontar dicha semana como mejor nos convenga pero siempre con la Lógica de la Periodización Táctica, respetando la estructura del Morfociclo Patrón o la estructura del «Morfociclo» Excepcional, según hayamos decidido tratarla, siempre en conformidad con las circunstacias y con el tipo de calendario que nos vayamos a encontrar durate la temporada.

Para Guilherme Oliveira (1) *"muchas de las veces los partidos hacen parte de la propia preparación. Nosotros lo que hacemos, no son noventa minutos, porque ellos no están preparados para hacer noventa minutos, lo que hacemos son cuarenta y cinco con unos once, y cuarenta y cinco con otros once. Y, entonces, el propio partido hace parte de la preparación. Muchas de las veces nosotros escogemos el partido como siendo el día de los Grandes Principios -Macro Principios-, y de la duración -de la contracción muscular- como Subdinámica"*.

Como vemos, al inicio de temporada los jugadores deben realizar cuarenta y cinco minutos de partido, o sea, un once juega la primera mitad y el resto juega la segunda mitad, y poco a poco van incrementando los minutos a disputar, de forma gradual.



Y esto no sólo por aspectos referentes al aspecto físico, que también lo son y muy importantes, sino por temas de creación de nuevos hábitos de los que ya he hablado. Nuestros jugadores no tienen aún incorporado el jugar que queremos realizar, todavía no forma parte de su subconsciente, por lo que a partir de cierto tiempo y entrar en fatiga, dejarian de actuar como nosotros pretendemos, comandados por sus subconsciente, para volver a su antiguo jugar, por lo tanto, dejando el partido de ser adquisitivo a todos los niveles.

El jugador, al inicio, cuando pretendemos que deje de tener ciertos hábitos para adquirir otros, debe de estar muy concentrado en los nuevos, hasta conseguir que pertenezcan a la esfera del subconsciente. Cuando un jugador, que trata de realizar acciones o interacciones intencionalizadas diferentes a las que realizaba, por cansancio deja de estar concentrado vuelve a producir las que ya tiene interiorizadas, es decir, las antiguas, siendo que esto perturba a la creación de nuevos hábitos. Por lo tanto es algo que hay que tener muy en cuenta y controlarlo lo máximo posible.

Poco a poco, conforme vayan adquiriendo estos nuevos Principios, SubPrincipios y SubSubPrincipios de Juego y éstos pasando a la esfera del subconsciente, dejaremos de realizar los antiguos, y también de consumir gran cantidad de concentración en ellos, pudiendo concentrarnos más en los detalles. Además, poco a poco también, nuestro equipo estará más preparado desde el punto de vista del esfuerzo/desempeño para confrontar una actividad de mayor duración.

### 3.1.4. El Morfociclo con dos subunidades de entrenamiento por día: no más tiempo de «trabajo» sino más tiempo de recuperación

***(...) muchas de las veces quizás hasta se ajusta en determinadas circunstancias que el miércoles*** (en un Morfociclo de domingo a domingo) ***por ejemplo en vez de una sean dos, pero no son dos unidades de entrenamiento: es una, pero dividida. Por lo tanto, usted tiene un intervalo mayor digamos así, hablando en términos convencionales, tiene dos series. Tiene una serie que concretiza por la mañana y después está el intervalo, la comida y después tiene una segunda serie. Y en vez de hacer una hora y media o dos horas, porque este es el entrenamiento que a veces puede durar dos horas por la mañana por causa de los intervalos, porque es necesario, sobretodo al inicio de la temporada, dar intervalos muy largos, y entonces haces una hora y otra hora a la tarde. Puede, pero eso es lo que yo le decía hace poco, que había entrenadores que decían: «Vítor podríamos hacer tres entrenamientos y tal...», y yo decía: «incluso podemos hacer cinco». Y quizás yo haciendo cinco causo menos estragos que otros haciendo tres, ¡depende de lo que yo haga en los cinco!***

***Hay quien entrena cansado para... porque ahí está, piensa que entrenando cansado va a utilizar después mejor la energía, mejorar el ácido láctico y tolerar el ácido láctico en la circulación y tal. Yo no defiendo nada de eso, defiendo precisamente lo contrario. A mí lo que me interesa es un noviazgo determinado que después me permita casar, ¡y casar incluso siempre con todas las fuentes energéticas y en función del tipo de respuesta fundamental! (...)***

***Vítor Frade (1)***



Normalmente en la Periodización Táctica, tal y como hemos visto en el Morfociclo Patrón, se da una unidad de entrenamiento por día. Sin embargo, debido a las circunstancias, podemos encontrarnos ante la posibilidad de tener que realizar dos subunidades de entrenamiento por día, es decir: una dividida por la mitad.

Aún así, como comprobaremos a través de las palabras de nuestros entrevistados, la Lógica de estas subunidades, que repito es una pero dividida, nada tendrá que ver con la convencional, la cual normalmente procura más «carga» de trabajo, así como realizar dos unidades con objetivos diferentes. Al realizar dos subunidades de entrenamiento por día nuestra Lógica pretende una mejor recuperación para poder entrenar siempre a Intensidades Máximas Relativas... y el mismo objetivo. Esto es algo que puede suceder al inicio de la temporada (ya que el equipo necesita más tiempo de recuperación entre ejercicios para poder entrenar en Intensidades Máximas Relativas) o en algunas ocasiones especiales.

Es así, por ejemplo, al inicio de temporada, donde nuestros jugadores necesitan recuperar más. También puede ser que durante la temporada, en casos excepcionales, veamos necesidad de realizar dos

”

*Desde hace muchos años digo siempre así: ¡cualquier tipo de test solo es conveniente y necesario para quien puede prescindir de ellos! No me interesan absolutamente nada. Los tests son como los biquinis, ¡muestran mucha cosa pero esconden lo esencial!*

*Yo nunca usé pulsómetros, tengo 28 años de terreno seguidos, y nunca usé cronómetro… ¡y siempre me pagaron bien, «gané» campeonatos, estuve en la Liga de los Campeones, «gané» copas y tal, por lo tanto…!*

*Y por eso ya le dije que el F.C. Porto debería tener un récord Guinness, porque el F.C. Porto con Bobby Robson hizo 72 partidos en una temporada (oficiales y no oficiales), 55 partidos consecutivos sin perder, Robson «culturalmente» no hacía substituciones, por lo tanto utilizamos 13 jugadores. Ganamos el campeonato nacional, fuimos eliminados por el F.C. Barcelona en las semifinales de la Liga de los Campeones, ganamos la Supercopa y ganamos la Copa de Portugal. Únicamente con 13 jugadores, entrenando una vez al día durante la semana. Y, ¿¡lo hicimos por qué?! Nunca tuvimos lesiones, porque sino no podíamos jugar con 13 jugadores, y el tipo de fútbol de Robson toda la gente sabe que era el llamado fútbol galopante o no sé qué.*

*...¡Y vea ahí la aberración que es decir que el equipo de Mourinho es defensivo! ¡Él es quien ha ganado campeonatos, su equipo es el que más goles marca y el que menos goles recibe! Entonces, ¿cómo puede ser defensivo? ¡Y ganan! Lo que pasa es que las personas no saben lo que significa ser ofensivo. Ser ofensivo es marcar goles sistemáticamente y no necesariamente hacer siete en un partido. ¡Portugal le hizo siete a Corea y se fue fuera! En los otros (partidos) no marcó.*

*La transición: eso es otra confusión, ¿¡ya vio lo que las personas dicen que es la transición?! «Es cuando se... ya atacando por ejemplo, si va rápido o no», eso no es, eso es la forma de atacar. El transitar es pasar de un momento a otro, por eso yo digo que una cosa es un momento y otra cosa es un instante. Ahora, lo que me ayuda a lidiar con los instantes para aprovechar mejor los momentos es el entendimiento del juego y la capacidad de anticipación, ¡eso es mental! Por lo tanto, la transición es eso, es que yo pase de una configuración mental a otra y si es del máximo de calidad, es colectiva, eso es lo que es, y es en función de esto o de aquello que se hace más rápido o menos rápido.*

*La realidad no se acaba en el lenguaje, en la terminología, que la gente utiliza.*

“

subunidades de entrenamiento los días que se entrenan los SubPrincipios y SubSubPrincipios de Juego con tensión de contracción muscular aumentada, ya que son días que requieren mayor descanso por ejemplo.

Para Carlos Carvalhal (1) *"al inicio de la temporada fraccionamos más el trabajo". El entrevistado nos explica que es "porque nosotros necesitamos más tiempo para recuperar. No porque queremos trabajar más sino fundamentalmente porque necesitamos recuperar más. Esa es la idea, o sea, los tiempos de ejercitación deben ser al máximo de intensidad entonces los tiempos de recuperación deben ser muy grandes".*

Según el autor, durante la temporada, de modo excepcional y no como patrón, también pueden realizarse dos subunidades de entrenamiento, sobretodo los miércoles (el día de los SubPrincipios y los SubSubPrincipios con aumento de tensión de la contracción muscular) por requerir mayor recuperación entre ejercicios. *"Nosotros en ese día sentimos necesidad de descansar un poco más"*, y también los viernes (el día de los SubPrincipios y los SubSubPrincipios con aumento de la velocidad de la contracción muscular) donde, por ejemplo, *"podemos trabajar fraccionado privilegiando por la tarde más el lado estratégico y también acciones a balón parado".*

Ahora, repito que realizar dos subunidades de entrenamiento para nosotros no significa realizar dos entrenamientos. Significa realizar un entrenamiento dividido en dos. O sea, entrenar cuarenta y cinco minutos o una hora por la mañana, descansar y entrenar otros cuarenta y cinco minutos o una hora por la tarde. La intención es permitir una mejor recuperación para poder ejercitarse a Intensidades Máximas Relativas en todo momento.



Para Carlos Carvalhal (1) esto quiere decir que *"el entrenamiento en esos días tampoco tenga mucha duración, tal vez deben ser los entrenamientos más cortos de la semana".*

A ello también se refiere Vítor Pereira (1) cuando dice que *"al inicio para no tener una hora y media seguida de entrenamiento hacemos cuarenta y cinco minutos por la mañana y cuarenta y cinco minutos por la tarde. ¿Esto para qué? Para tener posibilidad de recuperar y para que los comportamientos -acciones o interacciones intencionalizadas- se mantengan de una sesión a otra, (...)".*

De esta manera, un Morfociclo Patrón con dos subunidades de entrenamiento sería, por ejemplo, como podemos observar en el siguiente gráfico:




Dibujo de Xavier Tamarit (2010)

Este es un ejemplo de un Morfociclo Patrón con dos subunidades de entrenamiento en los días de los SubPrincipios y los SubSubPrincipios de Juego de miércoles y viernes. Pese a esta unidad estar fraccionada en dos subunidades, se siguen privilegiando acciones e interacciones intencionalizadas individuales, sectoriales e intersectoriales con aumento de la tensión de la contracción muscular en un caso y con aumento de la velocidad de la contracción muscular en otro caso, con las mismas subdinámicas del esfuerzo en ambas subunidades de entrenamiento, por lo tanto.



Aquí tenemos un ejemplo dado por Guilherme Oliveira (1) que nos ayuda a entenderlo todavía mejor: *"imaginemos lo siguiente: inicio de temporada, a veces esto sucede con cierta regularidad, vamos durante ocho días a determinado sitio y tengo campo disponible cuando quiera. Podría perfectamente entrenar dos veces por día, ahora, no haría dos entrenamientos, sería un entrenamiento dividido en dos. Porque si yo entreno hora y media por la mañana y hora y media por la tarde, es brutal, es muy violento, tres horas de entrenamiento es mucho. Pero si yo divido el entrenamiento que normalmente hago de hora y media, en una hora más una hora es completamente diferente, o de cuarenta y cinco minutos más cuarenta y cinco minutos, o una hora más cuarenta y cinco minutos... si tú divides el entrenamiento, ¿qué es lo que te permite? Permite una recuperación mucho mayor, esto quiere decir entrenar siempre a intensidades máximas relativamente grandes. Aquello que sucede al inicio de temporada es que los jugadores demoran más tiempo para recuperar, algunos tienen déficits físicos que son perfectamente normales por haber estado parados. Mientras que a mitad de la temporada en una situación yo puedo hacer cuatro veces diez minutos, la misma situación con la misma intensidad, sólo puedo hacerla tres veces con seis minutos al inicio de temporada. (...) hago siempre las mismas subdinámicas, pero consigo intensidades superiores, porque ellos tienen más tiempo de*

*recuperación. Ahora, durante la temporada jamás entreno más de una vez por día. Podré hacerlo algún día porque quiero trabajar más intenso o por alguna cosa. Entonces, en ese entrenamiento en el que quiero intensidad grande, tengo que hacerlos recuperar y hago la mitad del entrenamiento por la mañana y mitad del entrenamiento por la tarde".*

En un caso como éste por ejemplo, en el que vamos a un lugar y disponemos de campo y de tiempo para entrenar, podremos entrenar en estas dos subunidades de entrenamiento, tal y como ha hecho referencia Guilherme Oliveira en el ejemplo, o podremos utilizar el «café con leche» si el contexto... cultural y circunstancial lo requiere.

Según Vítor Frade (2), ***"yo puedo entrenar dos veces. Ahora, tengo que saber que el hecho de entrenar dos veces, porque hay quien entrena dos veces y dice que el segundo entrenamiento estando cansado es importante para que el individuo funcione con ácido láctico en la sangre, pero eso es otra lógica... Ahora, dentro de la Lógica de la Periodización Táctica no es así. Usted va a un club y ese club tiene como hábito hacer ocho días en un determinado sitio, tiene todo el sentido incluso no teniendo necesidad de entrenar dos veces por día, que entrene para tener a los jugadores ocupados, porque las personas cuando pierden sus rutinas ni saben lo que tienen que hacer y normalmente hacen burradas, lo que hacen es perjudicial. Entonces, usted puede ocupar el tiempo de esta forma. Usted puede incluso tener cinco entrenamientos diarios y ser mejor que tener uno, en la Lógica de la Periodización Táctica. Usted tienen una unidad de entrenamiento y la divide en dos. ¿cuál es el problema? Ahora, usted entrenaba por la mañana dos horas, digamos así, y ahora por la tarde entrenaba dos más, eso es lo que no puede ser. Si tiene esa posibilidad incluso tiene más sentido entrenar menos tiempo por la mañana para que los jugadores estén efectivamente frescos para entrenar por la tarde. Por eso yo digo que el entrenamiento es un traje hecho a medida".***



## 3.2. El entrenamiento del Portero: una SubEspecificidad muy especial dentro de la Especificidad del jugar

Muchos de ustedes se estarán preguntando si el entrenamiento del portero también atiende a una lógica diferente de la convencional. Es evidente que el entrenamiento del portero en la Periodización Táctica también está dentro de la Lógica de la que he hablado durante todo este capítulo y durante todo este libro. Sus ejercicios deben ser siempre específicos de su jugar dentro de la Especificidad del juego que queremos realizar. Muchas veces se ejercitará individualmente, otras veces lo hará intersectorialmente y, en otras ocasiones, estará con todo el grupo. Como vemos, su Especificidad resulta de la Lógica del Proceso.

Los porteros, al igual que el resto de jugadores, debe entender el juego e interiorizarlo, vivenciarlo para que pase a formar parte de su subconsciente. Según José Tavares (1) si *"nuestros jugadores tienen que conocer el juego, nuestro portero tiene que conocer el juego".*

Para Carlos Carvalhal (1) el entrenamiento del portero *"depende mucho de la unidad de entrenamiento, de aquello que nosotros vamos a privilegiar. Muchas veces están un poco más separados, muchas veces tienen poco tiempo casi para calentar y entrar ya con el equipo, intentamos unirlos lo máximo posible".*

Vítor Pereira (1) nos explica que normalmente siente *"siempre la necesidad de los porteros, porque el entrenamiento es muy jugado, y después tenemos uno de los porteros que va rodando y que está entrenando el juego aéreo... y normalmente es así, nosotros decimos: mira este equipo es un equipo con buenos centros, (...), o el centro es dirigido al segundo poste, eso lo tenemos en consideración. Mira este equipo juega muy atrasado y, normalmente, busca sorprender en transiciones largas, y por tanto su ejercicio ya debe tener un poco de esto. Y, después, nuestros ejercicios también promueven sus comportamientos -interacciones intencionalizadas-".*

O sea, que el entrenamiento del portero, tal y como el del resto del equipo, también estará promovido en ocasiones por la Dimensión Estratégica, es decir, dependiendo de las características del rival, sin por ello modificar su jugar en su Matriz.

El entrenamiento del portero respeta la Alternancia Horizontal en especificidad de los esfuerzos/desempeños (y todo lo demás también) ya que está en la misma Lógica que el resto del grupo. Así, en un Morfociclo con un único partido por semana, el portero que jugó el partido deberá tener recuperación el primer día de entrenamiento. Los otros realizarán un entrenamiento con características similares a las del partido que no jugaron. Después, al día siguiente, entrenarán SubPrincipios y SubSubPrincipios de Juego respetando la Subdinámica tensión de contracción muscular aumentada. Al siguiente día los Macro Principios y los SubPrincipios de Juego, etc., etc. Además, como ha advertido Vítor Pereira, el entrenamiento deberá tener en cuenta, si las circunstancias son las oportunas, la Dimensión Estratégica.

Como vemos, el entrenamiento de los Porteros en la Periodización Táctica no escapa a la Lógica de la misma, siendo contextualizado en todo momento al jugar que pretendemos y cumpliendo los Principios Metodológicos en los que ésta se basa.

Por supuesto que existirán momentos en que entrenen los porteros por separado, es decir, cuando el día implique entrenar el plano más micro tendrán ejercicios individuales, tendrán SubSubPrincipios de Juego, tendrán SubPrincipios y también se articularán con otro(s) sector(es). Otros días entrenarán colectivamente Macro Principios y SubPrincipios de Juego, es decir un plano más macro... Por lo tanto la Lógica es la misma, es entrenar un jugar dentro del jugar, es llevar la individualización a su máximo exponente y de forma contextualizada a una Organización Colectiva.

## 3.3. La Recuperación: un tema tan importante en la Periodización Táctica que requiere de un momento más de reflexión

*La recuperación no se hace un día sólo. Hace poco le dije que después de un partido de máxima exigencia se sabe que son precisos cuatro días para estar en condiciones de enfrentar una situación idéntica, por lo tanto es en un espacio de cuatro días por lo menos. Incluso en aquellos días en que estoy entrenando antes de un partido, ¿cómo considero el recuperar? Incluso el miércoles, quizás, ¡es por eso que yo hago muchos intervalos! Es fundamental que esa recuperación empiece por no ir al entrenamiento, no entrenando. Porque salir del ambiente sí es una recuperación, lo es como recuperación mental, y es muy importante y muy necesaria, absolutamente imprescindible. Pero después, cuando voy a entrenar, aún teniendo que recuperar, yo puedo recuperar de muchas maneras: ¡bailando quizás puedo recuperar! Puedo recuperar... sí señor, ¿¡por qué no?! Puedo tener también a los diez jugadores que jugaron haciendo unos movimientos ligeros... pero estando preocupado en que eso va a alertar, por lo menos, las preocupaciones estratégicas que tienen que ver con el equipo contra el que vamos a jugar o con el nuestro, ¿es un desperdicio de tiempo? No. Pero no es fundamentalmente a través de eso que la recuperación, ¡sobre todo la bioquímica se hace! Porque la bioquímica «específica» tiene que ser activada y si yo hago cosas lentas, entonces, ¡no la activo! El activado, de hecho, sólo se garantiza haciendo un tres contra tres «concreto». Solamente con este ejercicio yo sé que los tres, en el minuto en que están allí, ¡van hacia detrás, hacia delante, chutó y acabó! ¿¡Me estoy haciendo entender?! Por lo tanto, ellos podrían estar los tres días recuperando, no haciendo «nada». Pero quizás ellos pueden yendo allí, «no haciendo nada también», ¡hacer cualquier cosa que todavía beneficia más la recuperación! Entonces, ¿¡es a través de qué?! De la solicitación del mismo tipo de cosa bioenergética, pero en un tiempo muy reducido. ¡Yo no sé si me estoy haciendo entender! Diversificando las escalas de organización del jugar a lo largo de la semana. Porque yo necesito del mismo soporte bioenergético singular que es el soporte que me da el rendimiento. Y ¿¡sólo a través de qué?! De una acción que sea un fractal de eso. Y ella sólo es fractal si fuese una fracción muy ínfima e incluso de muy poca duración. Si usted estuviese una hora parado de pie se cansa, porque tiene los músculos de la profundidad, de la postura, ¡que tienen que estar actuando! Incluso la gente aquella gente que hacía carrera continua dejó de hacerla para hacer bicicleta, por ejemplo, dentro de lo malo es menos malo, es mejor que la carrera continua. Porque si lo que se quiere es activar la circulación, hacer bicicleta la activa, y no están sobre el cuerpo. Ahora, con esa moda de la musculación, de los jugadores pechudos, ¡ves a correr noventa minutos con noventa quilos a «las espaldas»! Es por eso que usted no ve a ningún maratonista con la morfología de un corredor de velocidad. Y estos individuos quieren jugar noventa minutos con cuerpos cada vez más parecidos al de los corredores de velocidad.*

*(...) la importancia de la Periodización Táctica es aquello que instala una lógica de adaptación. ¡Y es en la recuperación y sobre aquello que es responsable por la misma lógica de adaptación sobre lo que yo debo actuar! Pero si está cansado, no lo voy a sobrecansar. ¡Voy a despertarlo! Es lo que me garantiza el mantenimiento. Y como yo al hacer eso* (el tres contra tres),

***para estar salvaguardando en un instante el descanso, solo puedo hacerlo de nuevo pasado un tiempo, si lo hiciese cinco o seis veces ocupé casi una hora o cuarenta y cinco minutos, y estuve durante cuatro o cinco veces haciendo una cosa que no cuesta absolutamente nada y qué perspectiva la existencia de las dos caras de la misma moneda, ¡la de la Adaptabilidad y la de la Recuperación!***

***(...) usted puede hacer los tres contra tres de manera lúdica, basta decir: «quien pierda paga un zumo después a los otros, o los lleva a caballito, o va a recoger los balones...». Tiene que tener siempre ese lado lúdico, empeñado emocionalmente. (...)***

***¡Es por eso que yo digo que lo máximo tres contra tres en un espacio reducido, para que, en el minuto o minuto y medio en que ellos están allí, les dé la posibilidad a los tres de haber «adquirido» en movimiento el mismo patrón de exigencia del partido! (...)***

***Ahora, cuando usted tiene un partido sábado y otro miércoles, tiene todo muy próximo. Usted tiene, repare, tiene cuatro días para descansar , pero usted va a querer hacer cualquier cosa. Entonces, tiene que hacer cualquier cosa dentro de la lógica de la recuperación, quiero decir, ¡que descanse y al mismo tiempo que avive! ¡Por lo tanto eso tiene que ser poco! Pero si hiciese esto enseguida, seguido del partido que tuvo, quizás es una burrada.***

***Y, después, la recuperación también es eso, si yo estoy cansado en función de un «enmarañado» de relación de las cuatro fuentes energéticas o de tres fuentes energéticas o lo que quiera... y ¿¡después actúo sobre una y recupero todo?! No bromeen conmigo, ¡yo no soy burro! ¡No puede ser! Yo tengo que recuperar, pero no sólo es una de ellas.***

***Vítor Frade (1)***

En la Periodización Táctica la Recuperación no se da únicamente en los llamados día de Descanso y día de Recuperación como podemos apreciar en las palabras del Profesor Vítor Frade y como se ha hablado anteriormente. Aunque ya también referí la necesidad de entender que existen tipologías diferenciadas de recuperación. Todo esto evidencia una gran preocupación de la Periodización Táctica por la Recuperación. Una Recuperación que no es únicamente física, sino que es a todos los niveles. Una Recuperación que debe darse tanto de domingo a miércoles como de jueves a domingo en el Morfociclo Patrón con partido de domingo a domingo, con la preocupación de que nuestros jugadores aborden el partido siguiente con frescura y fluidez.

Según Jorge Maciel (1) *"cuatro días deberá ser suficiente para recuperar al equipo, pero eso depende mucho de lo que se hace durante esos cuatro días, o sea, de la calidad del proceso y del modo como se lleva a efecto la alternancia horizontal. Infelizmente, el modo como por norma se perspectiva y operacionaliza la recuperación nada tiene que ver con lo que se preconiza en la Periodización Táctica. La generalidad de los entrenadores para recuperar a sus jugadores incomprensiblemente*

*los someten a esfuerzos abstractos, con un patrón de solicitación completamente distinto de aquel que se observa en competición, haciéndolo un propósito único, la llamada recuperación física, ignorando así el desgaste global (Fatiga Táctica) que se instala en los jugadores. A pesar de que casi todos los entrenadores entienden ser fundamental la recuperación en el fútbol, y de existir una preocupación creciente en reflexionar sobre esta problemática, como ella merece, o sea, ponderando la fatiga «física» y la fatiga «mental-emocional» implicadas en la manifestación de un jugar, la verdad es que no raras veces el discurso no coincide con lo que se hace".*

O sea, la gran mayoría de los entrenadores reconoce la necesidad de cuatro días de recuperación entre partidos de gran desgaste, sin embargo sólo emplean dos días para recuperar, el día libre y el de recuperación activa, o mejor dicho al contrario. Después realizan entrenamientos muy «físicos» e incluso sesiones dobles. Muchos hablan de la necesidad de recuperación emocional-mental pero sólo muy pocos realmente calibran el desgaste emocional-mental de los entrenamientos.

Además, el día de Recuperación, dentro de la Lógica de la Periodización Táctica, nada tiene que ver con la comprensión convencional. Para nosotros este día consiste en la activación de ese enmarañado o embrollo bioquímico y bioenergético que utilizamos durante el partido y que, además, será Específico de nuestro jugar. Por lo tanto, es conseguir despertar ese enmarañado bioenergético, esa bioquímica «Específica» y parar, volver a despertarlo y volver a parar... Esta activación debe ser poco prolongada en el tiempo y seguida de mucho descanso, donde actuará el metabolismo aeróbico, de forma dominante pero sin desconectarse de los otros, exactamente igual que lo hace durante el partido.



Y, ¿cómo conseguimos despertar ese embrollo? A través de la «adquisición» en movimiento del mismo patrón de exigencia del partido, o sea, a través de un fractal de nuestro jugar.

Para Jorge Maciel (1) *"la dinámica de los ejercicios deberá ser muy próxima de la que se observa en competición. Por este motivo, el desempeño en los ejercicios de esta sesión se debe caracterizar por Intensidades elevadas, similares a las de la competición. Este es un aspecto que transgrede con lo que convencionalmente se hace y con el modo como tradicionalmente se concibe la recuperación en el fútbol. Para la Periodización Táctica, recuperar implica incidir sobre la misma matriz que se encuentra implicada cuando se compite. Solamente de este modo se podrá actuar y activar, para consecuentemente recuperar, las mismas estructuras que estuvieron envueltas en la competición. Ahora, para que tal se verifique de forma conveniente importa saber gestionar convenientemente la dinámica necesaria entre los tiempos de ejercitación y los tiempos de recuperación. En este día, el dosificar y el fraccionar los tiempos de ejercitación y de recuperación son aspectos fundamentales. En esta unidad de entrenamiento, los ejercicios deberán ser realizados a elevada Intensidad, pero deberán tener tiempos de ejercitación cortos intercalados con periodos de recuperación substancialmente más lar-*

*gos, aprovechados para «afinar tuercas y tornillos», y sobre los cuales, dominantemente, el metabolismo aeróbico actuará significativamente, con el objetivo de remover los metabolismos producidos en el partido (entre tanto «almacenados») y que fueron «liberados» por la estimulación requerida, en este día, en los periodos de ejercitación de elevada intensidad".*

Según la lógica convencional, presente tanto en metodologías convencionales como en «sistémicas», es entrenando carrera continua, o bicicleta más actualmente, y requiriendo el metabolismo aeróbico como se recupera, ¡y a todos los niveles!

Como dice Jorge Maciel (1) *"convencionalmente, la recuperación no es entendida así porque se parte del presupuesto de que las diferentes vías metabólicas actúan separadamente y de modo concurrente. Es un error, ya que está más que demostrado, que ellas, aunque en función del tipo de esfuerzo se manifiesten con diferentes dominancias, actúan de forma interconectada y se influencian recíprocamente. Sólo teniendo esto en consideración se entiende que un entrenamiento de mayor intensidad, esto es, que incide de inmediato más sobre los metabolismos anaeróbicos, puede tener implicaciones no inmediatas más significativas a nivel aeróbico de las que se verifican con un entrenamiento aeróbico, típico de recuperación".*

Para conseguir la Recuperación de la que estamos hablando -según la Lógica- el ejercicio ideal es partidos tres contra tres en espacio muy reducido, provocando que aparezca, como dice el Profesor Vítor Frade, ***"¡(...) el mismo patrón de exigencia del partido!"***. Sin embargo, es muy importante que el entrenamiento sea en un contexto de entusiasmo, de manera que podamos conseguir que todos nuestros jugadores se impliquen emocionalmente en él.



Guilherme Oliveira (1) se refiere al tipo de Recuperación que estamos evidenciando y nos cuenta que ellos, en el día de recuperación, hacen ejercicios en los que *"(...) en momentos muy cortos hacemos cosas muy rápidas y descansamos mucho tiempo, cosas rápidas y mucho tiempo de descanso, sólo para activar algunas estructuras que estuvieron siendo solicitadas, pero para no desgastarlas".*

El entrevistado aclara que *"es un rápido sin haber desgaste, en el sentido en que ellos lo hacen sin que haya desgaste, no continuo".*

Para Jorge Maciel (1) *"otra cosa absurda pasa por lo que normalmente se hace siempre que los periodos competitivos permiten que haya gran distancia entre dos momentos de competición (Fiestas). Cuando esto sucede, se aprovecha para recuperar, ¿de qué modo? «Recargando baterías». Esto es, sometiendo a los jugadores a esfuerzos continuos de baja intensidad, de modo que se solicita dominantemente el metabolismo aeróbico. Es el periodo de la llamada oxigenación. Un indicio demostrativo más de que en la norma del entrenar las fuentes energéticas son concebidas, erradamente, de forma disociada, secuencial*

*o en fases y desconectada. La solicitación dominante del metabolismo aeróbico, de modo convencional, implica la realización de actividades de baja intensidad, durante periodos de tiempo prolongados y teniendo asociadas una gran cantidad de masa muscular movilizada. Una gestualidad cuyo patrón contrasta con lo que se verifica en la competición, donde las solicitaciones requieren no solamente intensidades diversas, sino también una gran variabilidad. Aún así, verificándose este «recargar baterías» durante un periodo significativo de tiempo, lo que se verifica es la habituación del organismo a aquel patrón de funcionalidad, que por ser contrario a lo que se desea manifestar en competición se vuelve parásito, e hipoteca la posibilidad de que el equipo manifieste con fluidez su identidad. Los jugadores se quedan adormecidos, parecen anestesiados, quieren pero no pueden, esto por no hablar de la pérdida de engranaje colectivo decurrente del hecho del equipo no haber entrenado su Organización Colectiva".*

Además, el entrevistado añade que *"el patrón de esfuerzo implicado en la carrera continua, actividad dominante cuando se trata de «recargar baterías», crea un desgaste muy grande, por la repetición gestual y por el impacto sucesivo sobre las diferentes estructuras responsables por el movimiento. Esta masificación conduce a las estructuras músculo-esqueléticas a un estrés de repetición, que a su vez conduce a la saturación de los mecanismos inteligentes responsables por el movimiento. La fatiga muscular acentuada induce a la pérdida de refinamiento motriz y descoordinación debido a la disminución o carencia del control neuromuscular, lo que influencia negativamente a la manifestación de la propioceptividad y de la cinestesia, instalándose así una mayor vulnerabilidad articular y consecuentemente una mayor propensión para la ocurrencia de lesiones".*



¿Será que esto sólo sucede con la carrera continua cuando se trata de «recargar baterías»? ¿No será que sucede lo mismo en la «pretemporada»? ¿Y en la readaptación de lesionados?

Dentro de este entendimiento de Recuperación, más ampliado en este punto del capítulo, hay que referir el llamado «afinar tuercas y tornillos» ya nombrado en este capítulo y que vemos al pormenor en otro capítulo del libro.

El Profesor Vítor Frade (2) nos deja una reflexión más sobre la Recuperación: ***"yo suelo decir, aunque pueda parecer una paradoja, que a este nivel de TOP, es más importante la recuperación que el entrenamiento, se suele decir que es tan importante el entrenamiento como la recuperación, aunque muchas de las personas lo digan y entrenan mucho y no hacen recuperación para nadie, pero es mucho más importante la recuperación que el entrenamiento, porque en el jugar de TOP, tiene que jugarse con un cierto dinamismo y con una cierta capacidad de concentración y en varios frentes. Suelo decir que es preciso estar fresco y yo sólo estoy fresco si estoy recuperado, y yo puedo hasta querer estar fresco pero si, de hecho, yo no recuperé en condiciones no puedo estarlo, y de ahí a que yo diga que es más importante la recuperación".***

Según [11]Mourinho (4), *"las competiciones se ganan con plantillas, no con once hombres. Pero un jugador de fútbol, con la ciencia y los métodos de recuperación, si entrena y vive bien desde el punto de vista social, puede jugar cincuenta partidos una temporada"*.

¿De qué métodos de recuperación estará hablando Mourinho? ¿Será que su entendimiento de Recuperación no es el convencional? ¿Por qué sus equipos parecen estar más frescos que el resto en los finales de temporada? ¿No será que esta Lógica de aguantar bien los partidos estando fresco permitirá un mejor aguantar a largo tiempo que la lógica de aguantar bien estando con fatiga?



[11] **José Mourinho (4):** Entrevista publicada en el diario AS (10 de noviembre de 2010).

# > EL BIG BANG DE LA PERIODIZACIÓN TACTICA

**Xavier Tamarit**

**> Prólogo**
**Rui Faría**
**Entrenador adjunto del Real Madrid C.F.**

"¡Operacionalizar! Un recurso a las raíces del conocimiento metodológico"

"A pesar del proceso tener meses llega un nuevo punto de partida en la búsqueda de los objetivos. Diez días de compromisos con sus selecciones nacionales y regresan el 90% de los jugadores al club. Españoles, Portugueses, Alemanes, Argentinos, Brasileños, Turcos y Franceses. ¡Diez días de "separación", diez días de "experiencias" por los diversos rincones del mundo! ¡Nuevos desafíos y una complejidad de emociones que se reproducen en un sentimiento globalizado de un regreso a los orígenes culturales de cada uno! ¡Nuevas ideas, nuevos conceptos, diferentes culturas y filosofías de juego y diferentes hábitos metodológicos!

Las diferentes vivencias de los últimos días, acometieron a los jugadores a sentimientos y estados de forma diferentes. Estos son ahora una preocupación muy particular para todos los que dirigen el proceso, perspectivan las necesidades del individuo y el partido siguiente de su equipo/club. Son todos de nuevo jugadores del mismo "equipo". ¡Todos! Con más o menos tiempo de juego, con más o menos horas de vuelo, con mayores o menores frustraciones individuales y colectivas. ¡Es obligatorio pensar detalladamente en la singularidad del momento! ¡El entrenador es un hombre sometido a prioridades! Ese tiempo no es mucho, faltan días para entrenar, falta tiempo para recuperar, para recordar, recrear o simplemente ejercitar las ligaciones conceptuales que caracterizan al equipo. ¡Urge substituir rápidamente ideas diferenciadas de juego de diferentes entrenadores de las selecciones por la ¡idea del club, del entrenador! ¡Urge seleccionar a la medida de la situación los ejercicios, las interacciones intencionalizadas, los conceptos! ¡Urge inventar con coherencia un determinado momento porque esa es la necesidad en el momento! ¡Urge el ejercicio ESPECÍFICO, efímero-estratégico como emergencia momentánea! ¡Urge dirigir el impacto temporal de las interacciones intencionalizadas en la aplicación de los conceptos y con esto permitir la manifestación de interacciones intencionalizadas de forma eficaz teniendo en consideración el partido siguiente! ¡Urge no separar, no dividir... no castrar! ¡Urge la variabilidad del contexto y la búsqueda constante del ajustamiento de dichas interacciones! ¡Urge entrenar sin tener tiempo (por la calidad de las interacciones intencionalizadas) y tener tiempo para explicar y percibir (por la complejidad de las interacciones intencionalizadas)! ¡Urge dirigir el conjunto de estados emocionales teniendo en cuenta las necesidades del equipo! Urge... urge... ¡y urge pensar sobre lo que el proceso está exigiendo de la Inteligencia y de la creatividad, de la operacionalización y de la reflexión, del conocimiento y del (re)conocimiento en el "observar" y "ver"! ¡Urge procurar el soporte conceptual en la

esencia metodológica! ¡Urge no perderse en el camino que se quiere seguir! ¡Considerar los múltiples momentos diferenciados, que a pesar de exigir un tratamiento también él diferenciado, reúnen en común el por qué del hacer! ¡Urge aceptar que en este contexto en particular, la variabilidad del proceso a lo largo de una temporada es efectivamente compleja! ¡La densidad competitiva y las constantes influencias y/o perturbaciones a la estabilidad del rendimiento del equipo son tan imprevisibles como el propio juego! ¡Urge entender la disminución de esa imprevisibilidad del juego por el "saber colectivo" del equipo, y la del proceso por un "todo" que es el conocimiento asociado a la imaginación del entrenador! ¡Urge..."

El tema y la pertinencia del libro me proporcionó un ejercicio de reflexión/descripción, sobre las vivencias por (a)dentro de la realidad práctica que es el terreno y las constantes "novedades" a que éste nos obliga. El objetivo es el de atribuir significado a la importancia que posee en el día a día del proceso, entrenamiento a entrenamiento, las razones y formas como éste es (sub)conscientemente organizado. En un narrar de opciones y decisiones asociadas al entrenamiento, porque no, de expresar aquellos que son los por qué de estas mismas opciones y decisiones en un determinado momento, ¡asumiéndolos como puntos de partida (principios) de la promoción del acontecer método(lógico) de un determinado momento de entrenamiento de competición!

Del mismo modo que las reflexiones reunidas por el autor de sus entrevistados son una contribución interesante en el hacer de este libro una herramienta importante para los amantes del rendimiento superior, clarificar el concepto de Periodización Táctica, objetivo de este libro, ¡es tan necesario como urgente! Existen muchas dudas relativamente al concepto y existen muchas certezas (inciertas) en cuanto al trabajar según el concepto. No existen dos entrenadores iguales, no existen dos cerebros que piensen la operacionalización de un proceso de forma exactamente igual, o decidan en la urgencia de forma idéntica. Aún así, existen premisas de orientación que permiten al entrenador criterio de sentido en el camino a recorrer. ¡Y esas pueden ser las de la Periodización Táctica! Aquí exponenciada hasta la excelencia por el profesor Vítor Frade.

En mi opinión está tan bien conseguido el objetivo como lo está la forma como el autor consiguió descomponer aquella que es para muchos la complejidad del concepto/método en cuestiones emergentes que van al encuentro de las necesidades de todos los que orientan procesos de entrenamiento y competición. Explica y fundamenta los pilares de un saber que no puede dejar dudas a quien lo lee. Aún así o se cree o no se cree, ¡no existe una posición intermedia!

## 1 > El nacimiento de una nueva lógica

## 2 > Una Lógica que permite la Especificidad tanto macro como micro, y meso por supuesto

> La importancia de la estrategia del «café con leche» en el Proceso.

> La Propioceptividad: una relación de nuestro cuerpo con nuestro propio cuerpo y con nuestro jugar.

> Afinar «tuercas y tornillos»: Abdominales, Dorso-Lumbares, Flexibilidad y Movilidad; unas SubEspecificidades necesarias para el no atrofiamiento de las cadenas musculares.

> «Musculación»: ponerle una venda en los ojos al músculo.

> La readaptación de lesionados: llegar al jugar a través de pequeñas dosis del jugar.

> El calentamiento en la Periodización Táctica.

## 3 > Otras SubLógicas que escapan a la Lógica.

> El «entrenamiento individualizado» vs. una Individualización Maximizada y Específica

> La Creatividad: ese aspecto fundamental de la vida que nos permite no ser mecánicos y que depende de la intervención del entrenador.

> El juego como entereza inquebrantable: entrenar el jugar sin tener que evidenciar siempre todo el jugar.

> La Dimensión Estratégica: una dimensión que siempre estará sometida a la SupraDimensión Táctica.

## > Vítor Frade aclara

**> Introducción**

Cuando acabé mi primer libro me dije a mí mismo que también sería el último. Por lo que el lector está leyendo hoy, me mentí.

Un conjunto de condiciones interrelacionadas se dieron para ello: el buen acogimiento de mi primer libro entre los lectores, que estos mismos -y también mi gente- me animasen hacia el que hoy tiene entre sus manos... unido a lo que ha sido la desvirtuación del entendimiento de la Periodización Táctica y al tiempo del que he dispuesto.

Estuve invitado en congresos, conferencias, masters y jornadas en los que otros, también invitados, hablaron de la Periodización Táctica. Leí artículos, blogs y foros de internet, así como libros en los que la referenciaban. Hablé con mucha gente que me afirmó que la entendía y la practicaba... y entonces, después de todo esto, llegué a pensar que era yo el que no la había entendido. La gente le añadía cosas, le obviaba otras y algunas las malinter-pretaba o las interpretaba como le interesaban. Por supuesto también había gente que trataba de entenderla y que estaba bien direccionada... En definitiva, la gente estaba divulgando en algunos casos o recibiendo en otros algo a lo que llamaba Periodización Táctica que no era la Periodización Táctica que el Profesor Vítor Frade había creado y me había explicado, y que yo muy poco a poco iba entendiendo.

Había gente que con tan solo leer un par de libros sobre ella ya la entendía y la mejoraba añadiéndole cosas. Otros la descalificaban sin profundizar en ella y otros que habían oído hablar de ella la intentaban minusvalorar afirmando que ellos la hacían siglos atrás... ¡sin saber casi nada de ella! Se la ha criticado por muchas cosas: por no prestar atención a lo individual, por no prestar atención al físico, por ser solo teoría, por ser extremista, ¡incluso por afirmar que no hace ciertas cosas que las otras si hacen y hacerlo a escondidas!...

Es entonces cuando sentí una necesidad muy grande de volver a escribir sobre el tema. Sentí la obligación, debido a la existencia de un cordón umbilical entre mí y esta interINDEpendencia, de divulgar un libro que hiciera apercibirse a la gente de toda esta desvirtuación que de ella se está produciendo, y tratar de ayudar a quienes realmente quieren conocerla.

No había, ni habrá, mejor manera de hacerlo que a través de las palabras de su creador y de las de la gente que le rodea y que lleva su metodología a la práctica actualmente, así como la excelente colaboración y aportación de Mauricio Pellegrino y Rui Faria en los prólogos que le dan al libro, si cabe, mayor calidad.

Para todos aquellos que desconocen la verdadera Periodización Táctica, para los que la conocen pero desvirtuada e incluso para los que la conocemos, ¡Vítor Frade aclara!

# 1

## >El nacimiento de una nueva Lógica

**Xavier, precisar eso en términos objetivos no sé, ni soy capaz porque no fue un momento, y si lo fue ya no lo recuerdo. (...)**

[1] ***Vítor Frade (1)***

Vítor Manuel da Costa Frade nació en Vila Franca da Beira, distrito de Coimbra (Portugal) el veintinueve de Septiembre de 1944. Es el creador de la metodología de entrenamiento conocida como Periodización Táctica, transgresora con la lógica que ha venido a aceptarse como verdad absoluta por las teorías y metodologías del entrenamiento así como por la posiblemente totalidad de los deportes. Esta ¿nueva? metodología surgió hace aproximadamente treinta años aunque comenzó a ser más conocida, internacionalmente, a través de los éxitos conseguidos por el entrenador portugués, hoy en el Real Madrid C.F., José Mourinho, quien junto a su cuerpo técnico consiguió llevarla a la excelencia a nivel práctico.

La Periodización Táctica es un proceso que va gestándose a través de la historia de Vítor Frade, quien, hasta los días de hoy, ha ejercido como Profesor en la Facultad de Deportes de la Universidad de Oporto (treinta y tres años de docencia) y ha sido entrenador adjunto de diferentes equipos de la Liga Portuguesa, entre ellos Boavista F.C. (seis temporadas) donde también ha ejercido como entrenador principal por periodos cortos de tiempo, Rio Ave F.C. (dos periodos de tres temporadas cada uno), F.C. Felgueiras (una temporada) y F.C. Porto (más de veinte años, estando en el primer equipo desde 1993 hasta 1997, en 1999 y en 2000), conquistando títulos nacionales (tres Campeonatos Nacionales, cuatro Copas de Portugal, cuatro SuperCopas) y disputando competiciones europeas (llegando a semifinales en la Liga de Campeones y en la Recopa de Europa).

Su metodología, la Periodización Táctica, por lo tanto, no es algo que surgió de un día para otro como por arte de magia, ni es algo extraído de cualquier otra área y extrapolado para este Fenómeno de masas llamado fútbol.

***(...) tenía una determinada sensibilidad sobre lo que era el cuerpo, sobre lo que era la relación del cuerpo con las actividades, o lo que debería ser. Por lo tanto, como alumno era ya muy sensible a un determinado conjunto de áreas (y estoy hablando de los años setenta) como la psicomotricidad, por ejemplo. En Portugal fundamentalmente, hay un pionero de la contestación de la dualidad en términos de Educación Física, del cuerpo -espíritu, que es el[2] Profesor Nélson Mendes. Yo tuve la suerte de ser alumno suyo, lo cual no me dejó indiferente y me provocó una determinada sensibilidad hacia lo institucionalizado y hacia un posible rechazo de lo que estaba institucionalizado. (...)***

***Yo había sido[3] profesional del fútbol (jugador), y tuve que hacer un intervalo para hacer la carrera. Allí fui obligado a hacer otra opción que no fuese fútbol, e hice voleibol. También conocí gente que pensaba el voleibol de un modo diverso, concretamente***

*el[1]Profesor Puga, padre del médico del equipo profesional del F.C: Porto,[5]Dr. Nélson Puga, quien pensaba el juego de una manera completamente diferente: era preciso ser inteligente, pensar el juego. (...)*

*Después mi propia infancia, que es una infancia muy de calle, en una zona muy tradicional de Oporto, la zona de la [6]Sé. Esto en los años cincuenta, donde andar descalzo era una cosa natural, normal, como huir de la policía por estar jugando al fútbol, incluso me sucedió eso varias veces. Llegué a ir preso dos veces por jugar al fútbol. Yo mismo como jugador de fútbol tenía determinadas características, o me daba más por pensar en el juego, le daba mayor relevancia a eso y reconocía la importancia de ser capaz técnicamente pero en función de las circunstancias... Por lo tanto, todo eso es una historia que no se puede dejar de lado en términos de sensibilidad. Pero como le decía, en relación al entrenamiento yo fui como los otros alumnos. Procuré saber lo que era exigido, aunque en algunos casos las cosas me pareciesen demasiado posibles de ser contestadas. Entonces, mi formación en términos de entrenamiento, como alumno, es fundamentalmente condicionada por los países del Este, más marcadamente por la Unión Soviética, por[1] Matveiev. Todo eso es, de hecho, absorbido por necesidad y también con un grado relativo, quizás, de discordancia, pero no de una manera muy manifiesta. (...)*

*(...) todavía durante la carrera fui varias veces al extranjero: a congresos, a seminarios, a realizaciones de formación; porque creía, por lo menos, que las cosas eran más complejas que aquello que a veces se nos aparecía delante y el entrenamiento no huía de la regla, aunque no fuese mi preocupación dominante. La mía era una preocupación más abarcadora, aunque en 1969 ya hubiese hecho una formación específica en fútbol, en [8]Séte, Francia. Y tanto es así que culmina cuando termino la carrera con mi tesis de licenciatura, haciéndola toda al contrario, se tiene que abrir al contrario, la escribo toda al contrario y no sólo eso, y lo hago precisamente para provocar en el jurado, nada más recibirla, la incomodidad de lidiar con la propia tesis. Porque ella huía de lo convencional, y al leerla tendría que poner en funcionamiento aspectos del cerebro y del cuerpo para resolver esa situación. Y eso era, en realidad, el apodo para el propio contenido del texto. Por lo tanto yo era, quizás, un bicho exquisito como alumno, porque, de hecho, pensaba sobre las cosas, buscaba... y la divergencia en términos de información y en términos de autores referenciales era grande o era alguna, por lo menos. Porque yo siempre me interesé por varias áreas, siempre estuve muy interesado, desde muy pronto, por el psicoanálisis, por la antropología,*

*por la propia psicología... y en el caso de la carrera por la felicidad de haber tenido algunos profesores, probablemente si tuviese otros no me interesaría, o tal vez sí, ¡no lo sé! Pero tuve fundamentalmente ese, a Nélson Menúes y también a [9] Vítor da Fonseca que eran individuos muy diferentes de los demás y que resaltaban la importancia o lo imprescindible que es el sistema nervioso y el cerebro para entender estas cosas. Como yo ya tenía intereses relacionados con la Cibernética y fundamentalmente muy a través de [1°]Laborit en los inicios, en los inicios y en la continuidad, pero yo digo en los inicios porque como él era médico, también el sistema*

***nervioso y el cerebro eran enseguida una preocupación suya en los problemas de la Cibernética. Por lo tanto, todo eso me condiciona, me forma y puede que hasta me formatea, pero nada se sitúa como preocupación central teniendo que ver con el entrenamiento, con el juego y sobretodo con el fútbol, porque yo inclusivamente fui primero entrenador de voleibol que de fútbol. (...)***

***(...) y en una ocasión, en una experiencia de las clases del Profesor Vítor da Fonseca, él sugiere la realización de una tarea habitual con medios inhabituales, o sea, yo opté por hacer mi firma con la mano izquierda, siendo derecho. Mi nombre es Vítor y en mi carnet de identidad, en mi registro de nacimiento está con "c", Víctor. A partir de los diecisiete años, más o menos, y tampoco le sé explicar bien el por qué, debe existir también una razón más allá de ésta, que desconozco, qué sé yo, será tal vez porque nadie me llama Víctor, me llaman Vítor, entonces, ¿¡por qué tenía que tener la "c'l! Entonces, a partir de esta edad yo hice desaparecer la "c" en mi firma. Tanto es así que, ¡en el carnet tengo la "c" pero en la firma no está la "c"! Y como usted sabe mi firma está torcida, torcida no, está inclinada hacia el lado izquierdo. Cuando él sugiere hacer esto, yo ya hacía más de diez o doce años que no escribía Víctor con "c", y cuando estoy firmando con la mano izquierda al final ¡che!... Llamo al profesor: «Vítor ven aquí, ven a ver», ¡había firmado con "c" con la mano izquierda! También recuerdo, por ejemplo, cuando tenía cinco años más o menos, y vivía en una zona muy típica de Oporto donde se hacían las fiestas de [11]Sao Joáo y se bailaba en la calle. Yo bailo bastante bien, pero no sé quien me enseñó a bailar, de no ser por los relatos de mi madre. Mi padre había comprado una bodega. Había tenido otra solo que por muy poco tiempo en la zona de Boavista[12] y después compró ésta. Y las personas le preguntaban a mi padre: «¿Por qué su hijo baila tan bien? ¿Quién le enseñó? ¿Dónde aprendió?» Y mi madre me contaba que había sido un hombre que vendía cupones, lotería, que era cliente, digamos así, de la bodega (de esa primera bodega que mi padre había comprado en la zona de Boavista), y que me ponía a bailar sobre sus pies. Me ponía encima de sus pies y bailaba, ¡pero yo no tenía ningún recuerdo de eso! Me acuerdo de con nueve o diez años, en la escuela primaria, ante un problema complicado que la clase no conseguía resolver, acertarlo «intuitivamente», y la profesora quedarse perpleja y decirme: «pero, ¿cómo lo sabes?» No sé, ¡pero es... tanto! Esto no es para intentar ilustrar, qué sé yo, que nací de otra materia, no es nada de eso. Pero siempre fui curioso y me gustaba pensar las cosas... y me acuerdo que me preguntaba a mí mismo, ¿¡cómo es que lo sé si no lo sé hacer?!***

**Vítor Frade (1)**

La Periodización Táctica surge de una amalgama de acontecimientos personales que van desde la infancia de Vítor Frade hasta el hoy incluido: como niño que juega en las calles de la ciudad donde se crió, Oporto; como jugador profesional tanto de fútbol como de voleibol (1 temporada en la Unión Académica de Avintes en Primera División); como alumno de diversas carreras (Ingeniería, Educación Física, Filosofía, Medicina); como profesor de diferentes áreas (Teoría y Metodología del Entrenamiento, Opción de Fútbol);

como entrenador que empieza, primero en voleibol (fue uno de los tres entrenadores de la Selección Portuguesa de voleibol en el campeonato de Europa Júnior, ya que era el encargado de la zona norte del país) y después en fútbol; como persona reconocida tanto en el fútbol profesional como en la enseñanza... Una maraña de experiencias vividas; de aprendizajes, que se dan tanto a través de la enseñanza de ciertos pensadores como de forma autodidacta, tanto teóricamente como en la práctica; de conocimientos del fútbol y del juego, así como de conocimientos de otras áreas, pues como el Profesor Frade dice **"*quien sólo de fútbol sabe ni de fútbol sabe*".** Todo ello añadido a la pasión de un hombre por este deporte.

Ya desde alumno tuvo un pensamiento diferente que le llevó a proponer la realización de trabajos de todas las asignaturas de manera conjunta, aunque no todos sus profesores lo entendieran y aceptaran.

De esta forma, realizó una tesis de final de carrera en la cual trató de mostrar un camino y una visión diferente a la que se decía y se dice ser la correcta (todavía en nuestros días). Para ello escribió su trabajo a mano, comenzando desde atrás hacia adelante, desde abajo hacia arriba, desde la derecha hacia la izquierda, con algunas faltas de ortografía y otras estrategias que le permitiesen, ante el jurado calificador, demostrar lo que pensaba. Algo que al final se traducirá en el objeto de éste y muchos otros libros.

***Cuando termino la carrera vengo a Oporto. Entretanto, después del setenta y cuatro, abren los llamados ISEF's en aquel momento, aquello que hoy son las facultades, y me invitan, porque yo había sido un alumno con una nota muy alta y eso se expande. Entonces, las personas encargadas de instalar la facultad, me invitan, pero me invitan con el propósito de que sea yo quien coordine un área que nacía entonces que era: Educación Física de Base, y yo acepté, porque la propuesta tenía una particularidad muy relevante: yo tenía que invitar a diez, salvo error, diez colegas míos. Y yo mismo era quien escogería profesores para ser los responsables de dar esta área, y eso es lo que me entusiasmó. Entonces, fue lo que sucedió: vengo aquí para coordinar, dar clases y ser también el responsable de Educación Física de Base. Invito a esos diez o más, ya ni me acuerdo, y empezamos a construir el programa de Educación Física de Base y a ponerlo en funcionamiento, pero mientras tanto sucede que el plan de estudios había incluido Teoría y Metodología del Entrenamiento que sólo funcionaría, salvo error, en el segundo año. Y por fuerza de los protocolos de instalación, había un protocolo con la Facultad de Medicina que llevó a que alumnos que habían transitado del primer año al segundo de medicina, ¡viniesen a la carrera de Educación Física sin hacer el primer año! De modo que ellos son transferidos hacia aquí, porque escogen... ya no me acuerdo de las particularidades, lo que*****sé es que era un grupo, y fue el primer grupo que tuvo Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo sin tener el primer año de la carrera, porque tenían convalidaciones con: Anatomías, Fisiologías y no sé qué más. Y esos individuos aparecen en Teoría y Metodología del Entrenamiento y en otras asignaturas, creo que era el segundo año. Y entonces la Comisión Instaladora decide invitarme para dejar Educación Física de Base. Se quedan todos mis colegas en esta asignatura y yo me quedo como responsable de Teoría y Metodología del Entrenamiento. Confieso que en aquel**

momento no me interesó mucho, pero después, por la insistencia y por la reflexión que hice de las circunstancias y de la asignatura, decidí aceptar. Y es ahí cuando comienzo a tener preocupaciones de sistematización. Por lo tanto aquello que yo sabía o no sabía era resultante de haber sido alumno y haberme enfrentado a esos asuntos, pero nunca los habían sistematizado y ni siquiera todavía había entrenado (...).

Y es a partir de ahí cuando empiezo, y cuando empiezo a sistematizar para dar las clases, es decir, para hacer el programa de la asignatura, es cuando me encuentro discordando con una serie de cosas. Podía ser, podía tener razón o podía ser el resultado de mi insuficiencia. Pero con la continuidad, con el dominio de estas cuestiones, con el dominio de las cosas...

¡y el ir al terreno a entrenar! Entonces, dejo el voleibol y paso a estar en el fútbol. Voy enseguida a Primera División, al Boavista F.C., donde estuve seis años y con responsabilidades de ayudar a poner al equipo con posibilidades de vencer, para jugar en competiciones europeas. Y entonces, no tanto con el voleibol porque es una actividad un poco especial, es muy diferente, a pesar de ser designado como deporte colectivo tiene hasta una frontera y no se puede pasar de un lado al otro ni con pasaporte. Pero cuando empiezo a entrenar a fútbol es cuando empiezo a contextualizar mis problemas y mis dudas. En mis dos primeros años en el Boavista F.C. en la Primera División las circunstancias me dieron una «ayuda» muy grande en lo que se refiere a las certezas (...).

Porque en cuanto era general... Porque Teoría y Metodología del Entrenamiento era general, era para todo, pero cuando empiezo a estar en el terreno empiezo a decirme: «no, esto no puede ser», no puede ser al menos para el fútbol. Por lo tanto empiezo a tener muchas dudas sobre las cosas.

Ya en la tesis de licenciatura puse las cosas al contrario, así que ya no concordaba y era en esa línea. Y entonces, aún más, no existía la Opción de Fútbol tampoco aquí... Así que, mientras, me inscribí para hacer la licenciatura de Filosofía, en simultáneo con las clases, y debido a eso la Comisión Instaladora, primero me invita y, después, me presiona, para dar Psicología Deportiva conjuntamente con Teoría y Metodología del Entrenamiento. Yo acepté. Estaba construyendo el programa y en eso surge la posibilidad de que se instale la Opción de Fútbol. Había un grupo muy interesante ese año, con mucha gente interesada y conectada al fútbol, y, entonces, no tenía sentido que existiesen otras opciones y que no existiese la de fútbol. Los alumnos vinieron a buscarme para que fuese yo quien les diese Metodología de Fútbol. Les digo a los alumnos que no podía ser porque ese año iba a dar Teoría y Metodología del Entrenamiento e iba a dar Psicología Deportiva, porque estaba interesado en eso, además, estaba acabando Filosofía, estamos a finales de los años setenta e inicio de los ochenta, y no estaba

interesado, no tenía tiempo. Entonces, les intento resolver el problema a través de la posibilidad de [13]Artur Jorge. Como Artur Jorge había trabajado con[2]Pedroto y yo me llevaba muy bien con él -había sido júnior con Artur Jorge en el F.C. Porto- y también con Pedroto, le expliqué el problema, porque para dar clases bastaba con una

**licenciatura y él es licenciado en Germánicas, e incluso hasta le podría interesar, y él acepta, dice que sí. Pedroto también acepta -porque él iba a ser adjunto de Pedroto- y, entretanto, esto va hacia adelante. Pero cuando va a empezar él dice que no, ¡que lo había pensado mejor! Y como esto ya estaba preparado, si no iba hacia adelante por falta de profesor probablemente se necesitaría de una docena más de años para ponerlo a andar otra vez, entonces los alumnos, sobretodo, de noche, de día, hasta me presionaban en casa: «tienes que hacerlo y tal...». Y acabé por ceder, acabé por explicarle el problema a la Comisión Instaladora y decidí quedarme como responsable de la asignatura de Fútbol.**

**Ya daba Teoría y Metodología del Entrenamiento hacía unos años y ya les decía a los alumnos que no concordaba para nada con muchas cosas, pero que era así como se decía que era, pero yo... Y entonces intentaba argumentar mis razones, y es cuando comienzo a dar la Opción de Fútbol que comienzo a sistematizar, digamos así, la Periodización Táctica, por lo tanto aquello que es más específico. Ya no tenía que dar respuesta a un registro para todas las actividades, sino sólo para una, que ya era aquella que, de hecho, yo había decidido como mi opción definitiva. Ya estaba incluso en el terreno trabajando y tal. Y es así como comienzo a sistematizar. (...)**

**Entonces, es a partir de ahí, no sólo por cada vez mayor convicción, por cada vez mayor sistematización, como cada vez más por necesidad, desde mi punto de vista y también desde el punto de vista de, institucionalmente, tener que confrontar un encuadramiento concepto-metodológico manifiestamente diferente, transgresor relativamente a todas las otras perspectivas. Por lo tanto, no le sé decir... no fue que un día desperté y ya está, no tiene nada que ver con eso. Tiene que ver con una historia en la que, tal vez, el momento más crucial sea cuando cojo la Opción de Fútbol y tengo que sistematizar un programa, aunque anteriormente ya en el terreno yo estaba siendo manifiestamente... un hereje en relación a lo convencional porque procedía de otro modo. (...)**

**Vítor Frade (1)**

Es cuando Vítor Frade se hizo cargo de la asignatura de Teoría y Metodología del Entrenamiento primero y de la Opción de Fútbol después, que se vio obligado a sistematizar sus pensamientos y su forma de entender el entrenamiento, creando una nueva metodología de entrenamiento, con Principios Metodológicos diferentes a los existentes en las otras metodologías. Se trata de otra visión, de otro horizonte dentro del mundo del fútbol, como mínimo. Y es así como surge la Periodización Táctica.

Como vemos, al contrario de lo que mucha gente piensa, su creación no surge únicamente de pensamientos teóricos venidos de otras áreas (tal como sucede en otras metodologías sistémicas en auge), sino

que ella se forma y sólo después empezará a verse reflejada en otras áreas del conocimiento... Pero siempre teniendo el juego como aspecto central.

***(...) tal vez valga la pena recordar que anduve en varias carreras. El primer sitio de estudio donde estuve fue en Ingeniería, aunque nunca hice ni una asignatura, porque jugaba al fútbol. Supongo que iba allí a ver a las chicas que eran muy bonitas, andaba siempre con una hoja para coger algún que otro apunte, ¡pero nunca hice nada! Después voy al servicio militar y cuando vengo del servicio militar me decía a mí mismo: «¿¡voy a continuar en Ingeniería?!». Pero no me veía relacionado a Ingeniería en un emprendí-miento cualquiera. En aquel momento se hablaba mucho de la EFACEC como un empleo para el futuro, pero yo... «Lo que quiero es Educación Física, es la actividad deportiva». Pero no existía aquí, solo en Lisboa. Así que tuve que vender mi coche -tenía un MGB descapotable como «buen» jugador de fútbol- para poder ir. No cualquier persona hace eso, ya con una cierta edad, con veintisiete años o no sé qué. Porque hice cuatro años de servicio militar, no salí hacia el Ultramar, no fui a las colonias, pero hice cuatro años de servicio militar. Y bueno, creo que la carrera era muy buena, con asignaturas muy interesantes como Antropología, por ejemplo, y profesores que se interesaban por el cerebro, por el sistema nervioso, todo eso. Y después mi pasión por el fútbol y mi obsesión por el fútbol ¡y también la obsesión de ser capaz de estar por lo menos con los mejores! Sin embargo creo que... Yo, por ejemplo, conocí y fui muy influenciado por Henry Laborit, y me ayudó inmensamente a sistematizar cosas, a tener la certeza de que era por allí por donde tenía que ir. Pero conozco a Laborit ya fruto de mis preocupaciones, y casualmente. (...)***

***(...) qué sé yo, a veces... incluso en mis inquietudes existencia les me decía: «esto no es así». Yo no concordaba y a veces me cuestionaba,: «quizás eres tú, quizás el problema es tuyo», pero cuestionando decía: «no, esto no puede ser». Hacía analogías y... Es a través de esto, como individuo normal, como alumno, como jugador y después como entrenador. Pero como entrenador tienes otras obligaciones y tienes que sistematizar, ¡y también como profesor! Y después claro, hasta decir que mi pasión por el fútbol, mi interés por el fútbol y mi dominio sobre el fútbol me hizo ver que el fútbol estaba mucho más allá del fútbol, era una actividad que siendo construida a través de personas y de ese modo dirigida o no equilibradamente, por el entrenador y no sé qué. Por lo tanto, esta pasión me llevó a salir de esto, o incluso a sentir la necesidad de salir de esto, porque fui conociendo cada vez mejor, o cada vez menos mal, como quiera, yendo a los otros lados: a la Psicología, a la Antropología, a la Cibernética, a la Teoría de los Sistemas, a la Geometría Fractal, etc.... para fundamentar y validar. Y siendo así, suelo decir que salí de lo que conocía mejor hacia lo que conocía peor para extraer cualquier cosa en beneficio de lo que conozco mejor, ¡y es eso lo que me lleva a hacer más de una licenciatura! Voy a hacer Filosofía, no es para... Y cuando terminé la carrera de Filosofía me invitaron para ser asistente y les dije: «no, yo vine aquí pero fue por causa del entrenamiento, y por causa de los problemas de la Epistemología, y los problemas de las ciencias y no sé qué». Y después voy a Medicina precisamente por la misma razón, para beneficiarme incluso en términos de tiempo, ¿no? Porque*** **continué siempre dando clases siempre y estando en el terreno, pensando: «¡si me tocan profesores buenos, ganaré un tiempo importante!» Fui a Medicina por causa del sistema**

nervioso y del cerebro. Después, en función de eso, contacto con la Teoría del Caos, la noción de fractales, la noción de Teoría de los Sistemas, Cibernética y siempre procurando la exactitud de aplicabilidad de eso al entrenamiento y al juego, porque son ciencias que se preocupan con una realidad identificadora, un todo constituido por elementos que interactúan y no sé qué, y que contrasta con aquello que ha sido la historia de la teoría de las ciencias dichas del deporte, que son cosas que se preocupan más con lo individual, con lo atomístico, digámosle así. Y en función de esto tratar de sistematizar una cosa que fuese una cosa propia, para la cosa propia que me interesa que es el fútbol, ¡y de ahí que me haya surgido la Periodización Táctica! (...)

Tenía necesariamente que apoyarse en áreas que en aquel momento, la gran mayoría de ellas, eran áreas completamente desconocidas por la mayoría de las personas, y que hoy en día no tienen casi nada de extraño, y que son en la realidad una contribución. Lo que yo intenté que nunca sucediese, o por lo menos en lo que a mí me respecta, fue que eso fuese referenciado de una forma un tanto hueca, sin la presencia de contenidos futbolísticos, identificadores de su validez y de la metodología. Y lo que mucha gente pasó a hacer es eso: sistemas dinámicos por aquí y por allá, ¡hablar de eso sin hablar! Pero no es así, yo tengo que hablar de los Principios, tengo que hablar del Juego. Yo tengo que saber de fútbol para después poder utilizar eso convenientemente. Y cada vez más tengo que conseguir fundamentación con lenguaje propio para el fútbol, para establecer una lógica o unas lógicas que tengan que ver con todas estas realidades. Como usted sabe yo tengo una biblioteca en casa con más de veinticinco mil ejemplares de libros, y una gran parte de esos ejemplares es de todas esas áreas. Por tanto eso fue para mí muy importante. Pero yo juzgo que fui empujado hacia ahí por la sensibilidad hacia las cosas, por lo imprescindible del lado empírico de las cosas y de la posibilidad de constatación, de reflexión y de la inteligencia puesta en esas cosas. Eso sólo es posible que se haga cada vez más profundamente a partir del momento en que no sólo la identificación de lo que es y lo que debe ser la actividad, en este caso el fútbol$_f$ es relevante, sino también de lo que es el individuo. (...)

(...) estableciendo una analogía: usted creo que ya leyó el libro [15]"Proust y la Neurociencia", es un libro escrito por un neurocientífico. Y lo que el libro se propone demostrar es en qué medida muchas veces el Arte se anticipa a la Ciencia, sirviéndose de algunos individuos inclusive de [16]Proust, que en términos de considerar la memoria era un «neurocientífico», y que, por tanto, si «viniese» aquí hoy se quedaría satisfecho por saber que según las neurociencias ¡pensaba bien las cosas! Hoy a mí también me da un cierto placer leer cosas que escribí en los años setenta y principios de los ochenta, siendo en aquel momento muy contestadas, y leer hoy cualquier cosa así científica avanzada y ver que no estaba mal del todo, ¡e incluso parece que estaba bien! Pero bueno, ¡era un paradigma diverso de aquel que estaba y está institucionalizado! Por lo tanto no es dominante, y usted mismo sabe que tampoco aquí en la Facultad es dominante.

**Vítor Frade (1)**

Tan diferente era este nuevo horizonte vislumbrado por el Profesor Vítor Frade que él mismo decide, a través de su designación, crear un mayor impacto en la gente. Una designación que busca, a través de palabras conocidas por todos, mostrar otro entendimiento hacia esas mismas palabras. *"«Periodización» en el sentido en que existe una necesidad de un periodo de tiempo para crearse el juego que se pretende. «Táctica» porque el juego es decisional, como tal táctico, pero esas decisiones, individuales o colectivas, pueden ser diferentes en función de los patrones de comportamiento (interacciones) deseados, por eso, las decisiones no deben ser abstractas, sino construidas dentro de la matriz comportamental (interrelacional o intencional) pretendida, esto es, las decisiones deben ser contextualizadas y específicas del equipo",* [17]Guilherme Oliveira (2).

Para [18]Jorge Maciel (1) *[41] la designación Periodización Táctica se justifica por tratarse efectivamente de una periodización, o sea, de la necesidad de establecerse marcos temporales (aunque no estancados) que van permitiendo la adquisición y el emerger de una determinada Intencionalidad Colectiva, esto es, de un jugar, una determinada Táctica a lo largo de la temporada*".

Según [19]Vítor Frade (2) ***"la designación Periodización Táctica es un poco agresiva, provocadora, precisamente para que se sepa que existe una periodización, y cuando se habla de este término se debe saber lo que yo estoy diciendo, o sea, es usar un determinado tiempo para llevar a efecto un determinado orden. Pero si es Periodización Táctica ese tiempo es gastado para conseguir dar énfasis al lado Táctico, pero incluso aquí es provocador en el sentido de que la concepción evidencie un Táctico que no coincide con lo que normalmente quiere decir, o sea, es un aspecto meramente organizativo del jugar e intencionalizado, tiene que ver con la aculturación de principios en la dinámica del jugar de un equipo. Y si, de hecho, ese jugar tuviese calidad tarda su tiempo para construirse. Esto huye a toda la lógica de la periodización convencional".***

Y tanto es así, que durante muchos años fue duramente criticada, hasta el punto de ser marginada por el resto de la sociedad futbolística. Una sociedad que no conseguía entender a qué se refería este pensador, que no podía creer que el mundo no era exactamente tal y como les habían dicho... Una sociedad que sigue apartándose de lo (i)Lógico pese a los amenazadores resultados que ésta sigue cosechando.

***Hasta la designación que le pongo inicialmente, que es precisamente esa, Periodización Táctica, es provocativa, porque yo ya sabía que, enseguida, se iba a decir: «¡pero periodización es otra cosa y táctica no es...!» Esa es precisamente la intención, que aparezca una cosa de un modo diverso, porque en la regla general todo el otro tiempo que se utiliza, toda la otra periodización que se utiliza es en función del físico, es en función, digamos, de las capacidades dichas condicionales, o de las fuentes energéticas, o de las capacidades dichas motoras, o de las cualidades motoras, es todo en*** **función de eso. Era, por lo tanto, en realidad una lógica transgresora con un lenguaje**

**y no sólo con eso$_{f}$ «Periodización Táctica». ¡Eran dos términos que tenían una afinidad para las personas y que las personas los veían de otra manera! Entonces, «¿qué es lo que este tipo quiere decir con esto?!» Complementando terminológicamente muchas veces para dilucidarlos mejor, designar o referenciar eso de otro modo, pero no necesariamente, porque yo creo que incluso en un año de entrenamiento los periodos son diversos, son diversos en función de la singularidad de las circunstancias y yo tengo que tener esto en cuenta anticipadamente, y tengo que encontrar una lógica que me dé sustentabilidad a esa necesidad. Y la noción de «Táctica» es una noción central para mí en el Juego del Fútbol. Es la Organización, una Organización Intencionalizada, un «dinamismo de dinámicas», y por tanto tiene un plano más macro que es, digámosle así, lo que sobresale de los referenciales colectivos, englobando la totalidad de los sectores y las relaciones entre los sectores, y en este caso un intersectorial, uno que es intra, etc. Y después un plano más micro, que desde mi punto de vista será más diverso, diversificado o interminable, cuanto más cualitativo fuese este primer plano: ¡el plano macro! Pero eso es una Organización, es una dinámica construida de varias subdinámicas que yo tengo que alimentar ininterrumpidamente, respetando una causalidad que tiene... que es tan importante en su lógica ascendente como en su lógica descendiente... por lo tanto, el micro interfiere en el macro y el macro interfiere en el micro y es la capacidad de sustentar esto en el sentido de que el equilibrio sea una constante. Porque hay alguna terminología que la gente coge de la Cibernética, es decir, hay algunas referencias que a veces la gente sigue y tiene sentido, pero la propia terminología, desde mi punto de vista ¡a veces no es ajustable! (...)**

**Vítor Frade (1)**

Amenazadores resultados que hacen que cada día se hable más de ella y en más lugares. El problema es que su entendimiento no es simple, además la gente no consigue disociarse de las ideas convencionales, lo que lleva a una deformación de dicha metodología que le hace perder el sentido, le hace ser diferente pero dentro de la misma lógica convencional, cuando ella se revela, verdaderamente, dentro de una Lógica totalmente diferente.

**Sabe, normalmente digo que el síntoma más evidente de la ignorancia es el atrevimiento, y del mismo modo digo que la Periodización Táctica para quien no dice eso, ella es muchas cosas, y es muchas cosas en función de la capacidad de la propia persona. No es en función de las circunstancias sino de la propia persona. Porque también por la otra lógica, más o menos convencional, no todos los entrenadores son iguales, hay entrenadores buenos y hay entrenadores malos, entonces no toda la gente que se amolda a la Periodización Táctica es... Por lo tanto el problema es de las personas. (...)**

**Le garantizo que el problema no es de la Periodización Táctica, os de las personas. (...)**

**Vítor Frade (1)**

Es, por tanto, objetivo de este libro mostrar claramente y a través de diversas realidades (personas que se encuentran en diferentes contextos trabajando en el terreno) en qué se basa y cómo se lleva a cabo esta metodología, diferenciándola de esa «Periodización Táctica» de la que muchos hablan, muchos que dicen entender una metodología que no está dentro de su lógica, a quienes no les interesa su (i)Lógica, incomprensible para ellos y, por lo cual, la desvirtúan, le añaden, le quitan y la hacen «invisible» a los ojos de quienes sí están interesados en entenderla. Es mi objetivo tornar este «secreto de sumario» en una evidencia empírica.

## Referencias

[1] **Vitor Frade (1).** Entrevistado por Xavier Tamarit en 2010

[2] **Profesor Nélson Mendos:** Profesor de la Facultad de Motricidad Humana (FMH) de la Universidad Técnica de Lisboa (UTL). Llegó a ser director del INEF.

[3] Vítor Frade como futbolista pasó por el F.C. Porto Júnior y posteriormente jugó en el F.C. Tirsense, F.C. Llxa, Boavista F.C. y U.D. Vilafranquense.

[4] **Profesor Puga:** Profesor de la Facultad de Motricidad Humana (FMH) de la Universidad Técnica de Lisboa (UTL). Entrenador de Voleibol. Campeón Nacional de Voleibol varias veces y entrenador de la Selección Nacional. Influenció a Vítor Frade para ser Entrenador de la Selección Norte de Juniors y de la Selección Nacional de Juniors en el Campeonato de Europa de 1979.

[5] **Doctor Nélson Puga:** Especialista en Medicina Deportiva y médico del departamento de Fútbol Profesional del F.C. Porto. Además fue ex-jugador profesional de voleibol del mismo club.

[6] **Barrio da Sé:** Barrio con raíces medievales situado en el casco antiguo de la ciudad de Oporto, también conocido como barrio de la Catedral de Oporto ya que es allí donde se construyó la catedral de la Sé.

[7] **Lev Pavipvich Matveiev:** Nacido en 1924. Graduado de la Orden de Lenin Central del Estado Instituto de Cultura Física en 1950. Fue doctorado y profesor de Teoría del Entrenamiento en el Instituto de Educación Física de Moscú. Escribió un gran número de obras sobre la teoría y metodología del entrenamiento en Educación Física.

[8] **Séte:** Población francesa localizada en el distrito de Montpellier.

[9] **Vítor da Fonseca:** Profesor catedrático de la Facultad de Motricidad Humana (FMH) de la Universidad Técnica de Lisboa (UTL).

[10] **Henri Laborit:** Nacido en 1914 en Hanói, Indochina - 1995, París. Estudió medicina. Trabajó como cirujano en la marina de guerra pero rápidamente se inicia en la biología de los comportamientos, de la filosofía y de la sociología. Profesor invitado de bio-psico-farmacología en la Universidad de Québec. Director de la revista Agressologie. Entre sus obras más conocidas encontramos *El*

*hombre y la ciudad e Introducción a la biología del comportamiento.*

[11] **Fiestas de Sao Joáo (San Juan):** Fiesta popular muy importante y tradicional en la ciudad de Oporto que se celebra durante el paso de la noche del veintitrés al veinticuatro de Junio. En esta noche se comen sardinas asadas y se asisten a fuegos artificiales a orillas del río Duero, acabándose la velada en la zona de la playa.

[12] **Boavista:** Es una de los barrios nuevos de la ciudad de Oporto. Zona muy comercial y turística que llega hasta la playa. En ella se encuentran la famosa Casa da Música y la rotonda de Boavista.

[13] **Artur Jorge:** Futbolista y entrenador de fútbol portugués. Ha sido uno de los grandes jugadores de la historia portuguesa y también uno de los grandes entrenadores. Ha jugado en equipos como Académica de Coim-bra, S.L. Benfica, C.F. Os Belenenses y también en la Selección Nacional de Portugal. Es Graduado en Filología Germánica en la Universidad de Lisboa en 1975. Estudió Metodología del Entrenamiento en Fútbol en Leipzig, Alemania. Fue entrenador en el F.C. Porto, en el Académica de Coimbra, SL Benfica, Racing París, Vitesse, C.D. Tenerife, CSKA Moscú, en la Selección Nacional de Portugal, Selección Nacional de Suiza, Selección Nacional de Camerún, en el Al-Nasr, US Crétei, Paris Saint-Germain... consiguiendo su mayor éxito como entrenador en el F.C. Porto al ganar la Copa de Europa de 1987 por dos goles a uno al Bayern de Múnich.

[14] **José María Carvalho** Pedroto: Futbolista y entrenador portugués. Jugó en equipos como el Leixóes S.C., VRSA Lusitano, C.F. Os Belenenses y F.C, Porto. Fue jugador de la Selección Portuguesa absoluta en diecisiete ocasiones. Como entrenador pasó por equipos como el Académica de Coimbra, Leixóes S.C., Varzim S.C., F.C. Porto, Boavista F.C., Vitória S.C. de Guimaráes, asi como de la Selección Nacional de Portugal.

[15] *Proust y la Neurociencia.* Una visión única de ocho artistas fundamentales de la modernidad. Autor: Jonah Lehrer. Editorial: Paidós Transiciones. 1º Edición: Marzo 2010.

[16] **Maree! Proust. (1871, París -1922):** Escritor francés, autor de varias obras entre las que destaca Á la recherche du temps perdu, en español En busca del tiempo perdido. Proust intuyó en cierto modo algunos de los fundamentos de la neurociencia moderna en lo referente a la memoria. Estas son algunas de las afirmaciones que Jonah Lehrer hace en su libro Proust y la Neurociencia sobre las aportaciones de este artista; "Cada vez que recordamos algo, la estructura neuronal de la memoria sufre una delicada transformación, un proceso llamado reconsolidación (...). La memoria se modifica en ausencia del estímulo original, fijándose menos en lo que recordamos y más en nosotros mismos", "Mientras tenemos recuerdos que recordar, Jos márgenes de éstos se ven constantemente modificados para que así encajen mejor con lo que ahcrá sabemos", “todo recuerdo que es recordado. (...) el estado enque uno se encuentra distorsiona el sentido pasado", "el recuerdo de las cosas pasadas np es necesariamente el recuerdo de las cosas tal y como fueron".

[17] **Guilherme Oliveira (2):** Prólogo del libro ¿Qué es la Periodización Táctica? Vivenciar el «juego* para condicionar el Juego. Xavier Tamarit. MCSports. 2007.

[18] **Jorge Maciel (1):** Pelas entranhas do Núcleo Duro do Processo. Articulo no publicado (2010).

[19] **Vítor Frade (2).** Entrevistado por Fábio Moura. Monografía: O Período Preparatório como espaço privilegiado para a “plantaçao” do nosso «jogar», de forma a podermos cultívalo e enraizá-lo... dentro da lógica da Periodízaçao Táctica! (2010).

# > La zona abisal de la Periodización Táctica

**Después de haber hecho todas las entrevistas, inclusive la del Profesor Vítor Frade: haberlas grabado en el cara a cara con los entrevistados, haberlas transcrito al ordenador, haberlas traducido al castellano, haberlas analizado y desmenuzado para su correcto uso; comencé a unir unas palabras con otras con la intención de darles sentido, comencé a añadir los comentarios de los entrevistados... en definitiva, comencé a darle vida a una nueva obra.**

**Fue entonces cuando sentimos (Vítor Frade y yo) la necesidad de añadir una pregunta más a su entrevista, a lo que él no solo accedió sino que me «obligó» en un segundo encuentro cara a cara. Fue a través de sus respuestas tras el primer encuentro, del análisis de las otras entrevistas realizadas y de la observación de entrenamientos de varios equipos -de la primera división portuguesa- que apercibimos una falta de conocimiento de un gran número de gente -incluso ligada a la Periodización Táctica- sobre un aspecto crucial de la Lógica. Los tiempos de ejercitación en ocasiones eran demasiado alargados, y los tiempos de recuperación entre ejercicios normalmente demasiado acortados, algo que atentaba contra la propia Lógica.**

**La respuesta de Vítor Frade ante la pregunta: "Profesor, hoy mucha gente empieza a intentar entrenar desde el enfoque de la Periodización Táctica, hay gente que tiene más i afinidad y otra que tiene menos, pero en su opinión ¿cuáles son los principales errores que se cometen al operacionalizar según la Periodización Táctica?", me hizo entender todavía más este desconocimiento por la gran mayoría.**

**Es por ello que decidí llamar a este capítulo La zona abisal de la Periodización Táctica. La zona abisal o zona abisopelágica es aquella zona del océano que comprende desde unos tres mil hasta unos seis mil metros de profundidad, es decir por debajo de la zona batipelágica y por encima de la hadopelágica, y que se caracteriza por una presión extremadamente elevada y por la ausencia total de luz entre otras cosas. Se afirma que el ser humano ha explorado más el espacio que las profundidades de los océanos por lo que esta zona es prácticamente desconocida para el Hombre.**

**Este capítulo es la traducción íntegra de dicha respuesta, acompañada de notas a pie de página y de algunas aclaraciones que ayudarán a su entendimiento.**

**No sé si los errores que se detectan no tienen que ver con un solo error que es el entendimiento...**

**Parece que no le voy a dar ninguna respuesta, pero es el entendimiento de lo que es la Periodización Táctica. Porque a veces frente a determinado cuadro de exigencias, a una determinada realidad presente, parece que exista afinidad con la Periodización Táctica sin embargo cuando la situación es más compatible o correspondiente con la máxima exigencia (Rendimiento superior), sobresale una**

**cierta incoherencia, una cierta incongruencia. Porque o se entiende el modo como nace la lógica convencional, y eso obliga a que la comprendamos en su totalidad, nos identifiquemos de un modo profundo con lo que predomina; porque si eso no ocurre también nosotros somos influidos por mucho de lo que es lo convencional, ya sea en el momento en que intentamos llevar a cabo el proceso, como también cuando buscamos identificarlo. (...)**

**¡Y a veces todavía es más grave! Porque el dominio de lo que es esencial en la lógica convencional es menor o incluso porque da mucho trabajo y falta capacidad para identificarlo. Ese lado constituye una laguna muy grande, concretamente los procesos metabólicos, la [1]bioenergética.**

**Por lo tanto, he dicho que en primer lugar tenemos que entender el fenómeno como complejo, y si lo es, jamás podrá dejar de ser complejo el modo como intervenimos, reflexionamos y actuamos sobre él. El grado de complejidad podrá ser mayor o menor pero entendiendo siempre el fenómeno en su complejidad. Esto ya era el tema de mi tesis doctoral hace una infinidad de años, y es el problema de la causalidad. Y muchas veces el no dominio de estas cosas y tener prisa en pensar que se domina el tema los lleva a... Ahora, cuando el contexto no es el de máxima exigencia, no se nota tanto que la concepción de aprendizaje suya (es decir, la predominante) sea una concepción por recepción y no por descubierta. Entonces, no estando en el cuadro de máxima exigencia, el problema del cansancio, por ejemplo, no se trata del mismo modo, el problema de la continuidad del mismo registro de adaptabilidad no se trata del mismo modo, etc., etc., etc....**

**Por ello... hay que estar ante esta realidad reconociéndola como no lineal y todo el pensamiento tiene que tener esa base, no lineal.**

**Y yo muchas veces encuentro un vértigo en gente que parece estar más o menos identificada (con la Periodización Táctica), un vértigo por elaborar un catálogo de la realidad. Sin embargo, eso no tiene nada que ver con la causalidad no lineal, al contrario, es una especie de vértigo por la [2]causalidad lineal. Para ir al encuentro de esta cuestión, en el fondo hasta hace poco tiempo yo pensaba que muchas veces una cierta incapacidad para trabajar según la Periodización Táctica en el límite de lo posible resultaba, (aunque siga pensando que eso es determinante), de la no familiarización de la gente con el [3]Rendimiento Superior, porque ahí hay particularidades sui generis, muy singulares, las cuales o las dominas o lo vas a estropear todo, ¿¡entiendes?! Es absolutamente indispensable «jugar» en las fronteras de las cosas. Esas condiciones o esas circunstancias no existiendo, alteran el grado de posibilidad y entonces, puede parecer que estamos más o menos bien y no ser así. De ahí a que imaginara que sin la posibilidad de haber pasado por el Rendimiento Superior fuera muy difícil que la gente, en lo referente a la gestión de las dosis, que es un aspecto esencial, fuese capaz de detectar y tener conciencia de la extrema sensibilidad de estas cosas para que se pueda funcionar adecuadamente. Por lo tanto hay algunos aspectos que son capitales, y que pueden no ser tan fácilmente entendibles, pero ya me di cuenta que, por ejemplo el caso de Marisa Gomes que no está en el Rendimiento Superior, y recientemente Jorge Maciel, que lo entienden sin**

**esa garantía de haber pasado por ahí.**

**Entonces, vuelvo a mi respuesta inicial, es en efecto el no entendimiento de lo que es o lo que pretendió ser la Periodización Táctica. Esto se sitúa en dos planos. En un primer plano que es el plano conceptual, es decir teórico, y después, resultante de múltiples insuficiencias en ese nivel, en el plano [4]metodológico. Pero para ser más objetivo yo diría que siendo mayor o menor la confusión, siendo menos o más el entendimiento, creo que se puede afirmar que al fin y al cabo los errores resultan del no entendimiento del Morfociclo. Porque o se entiende por qué nace el Morfociclo y lo que pretende ser, o si no se entiende, siempre existe la posibilidad de cometer errores. En primer lugar, por tanto, hay que estar de acuerdo, entender, sentir, y de ahí a que yo varias veces creyese: «pero la gente que no está en el Top, no puede sentirlo». Pero no es verdad, es posible sentirlo sin haber estado ahí, porque la gente tiene cabeza para pensar. Y si hiciese una pregunta a una centena de individuos que estuvieron en el Top y que siguen en el Top ahora como entrenadores, independientemente de que la respuesta que te dan sea imposible de justificar, de demostrarse dentro del encuadramiento normal de la dicha ciencia, es una evidencia empírica. O sea, todos o el noventa y tantos por ciento dirán que un equipo después de un esfuerzo de máxima exigencia, un partido de máxima exigencia, solo consigue estar en condiciones de realizar otro esfuerzo de máxima exigencia sin bajar su nivel, sin que exista estorbo a lo que es la fluidez funcional del equipo, cuatro días después. Por tanto esto es fundamental, esto es crucial para todo lo demás. O la gente reconoce su validez, o muy difícilmente van a entender lo esencial del Morfociclo y por lo tanto de la Periodización Táctica. Entonces, si esto es verdad, imaginando que el cuadro competitivo tiene como patrón un partido a la semana... Es por ello que digo, Morfociclo como Morfociclo es aquel periodo, o aquel ciclo que se identifica por la presencia de dos partidos separados, en el espacio de una semana. Todas las demás condiciones son condiciones excepcionales que pueden ser más regulares o menos regulares, pero si se constituyen como regla implican la alteración de algunas cosas fundamentales.**

**Así, el Morfociclo es aquel que se caracteriza por la presencia de un partido el domingo y otro en el otro domingo, por ejemplo. Ahora si yo lo sé y estoy convencido, y no tengo dudas que solo cuatro días después tengo condiciones para desarrollar un esfuerzo idéntico a aquel, ¿qué es lo que se me plantea? Solo cuatro días después puedo estar en condiciones de exigir un esfuerzo que tenga que ver con la máxima disponibilidad para el esfuerzo del equipo. Entonces me queda muy poco tiempo para entrenar, aunque yo diga que un esfuerzo de máxima exigencia, como el partido, es diferente de un esfuerzo de máxima exigencia como el entrenamiento, pero aún así es seguro que yo no voy a decir que necesito menos de tres días... si es absolutamente indispensable un esfuerzo de máxima exigencia. Porque sin cansancio no hay entrenamiento, sin fatiga no hay entrenamiento, sin fatiga no hay mejoría y con fatiga hay absoluta necesidad de recuperación para que se esté en condiciones, y con un tiempo determinado para que ello pueda [5]ocurrir.**

**Teniendo, como te dije, por referencia un Morfociclo de este tipo, todo se tiene en cuenta en este Morfociclo, entonces yo solo puedo llevar a cabo un esfuerzo del**

mismo tipo a mitad de semana, es decir el jueves; entonces me queda el viernes, el sábado y el domingo, que ya solo son 3 días. Y de ahí a que yo diga que, por ejemplo, siendo el jueves el entrenamiento de máxima exigencia, aunque deba ser obligatoriamente de máxima exigencia no alcanza la exigencia de lo que sería el partido, además es necesario que no la alcance porque solo estamos a tres días del siguiente partido. Ahora, yo sé que este esfuerzo de máxima exigencia del equipo durante un partido, se caracteriza por una dinámica del equipo que expresa una funcionalidad que es soportada en una determinada adaptabilidad bioenergética. Por tanto, solo cuatro días después puedo estar seguro que este soporte bioenergético está en condiciones de poder ser activado de nuevo; por eso, aunque se trate de un entrenamiento y no de un partido, las condiciones ¡ llevar a efecto en el entrenamiento tienen que ser muy análogas a aquellas que el equipo revela para funcionar como equipo en un partido. Por tanto es esta lógica la que me da posibilidad a la continuidad, de ahí a que yo diga que la repetición sistemática es la presentificación semanal del Morfociclo respectivo. Pero entonces, este tipo de trabajo, llamémoslo así, de entrenabilidad, incide fundamentalmente sobre el todo, pero el todo solo es garantizado como todo si lo elementos que lo constituyen como todo no pierden posibilidades maximales de manifestación en el todo, ¡cuando el todo es llamado a manifestarse! Pero como el entrenamiento, planteado así, está preocupado con el todo, las probabilidades de que no todos estén siendo estimulados del mismo modo, es una realidad.

Entonces, ¿de qué modo puedo salvaguardar esto? Es por ello que yo llevo a efecto la concretización del Morfociclo teniendo en cuenta, «si él jugó aquí, necesita cuatro días para descansar, entrena allí». Este tiempo que separa los dos partidos debería ser de recuperación. Ahora, ¿de qué modo yo salvaguardo la recuperación y al mismo tiempo consigo estar seguro de que los individuos, como jugadores, no estén perdiendo posibilidades? Estando yo seguro que incido sobre ellos una estimulación que los lleva a evolucionar aún estando en estas condiciones, ¿me hago entender o no? Entonces como el todo está hecho de partes, yo tengo que estar seguro o garantizar que las partes no van a empeorar, y yo solo puedo estar seguro interviniendo sobre las partes. Entonces, imaginando que el [8] algoritmo bioenergético (y de ahí la simbología de los colores del Morfociclo Patrón) tenga presente la necesidad, por fuerza de la especificidad del desempeño, de contracciones excéntricas y también de los grupos musculares o de las cadenas musculares más implicadas, directamente intervinientes, de que la funcionalidad colectiva se manifieste a la máxima velocidad de su contracción. Por eso yo pensé que incidiendo sobre cada uno de estos aspectos en los días en que todavía, en un encuadramiento formal pertenecerían al periodo de recuperación, hacerlo sin pérdida de esa recuperación, incidiendo individualmente pudiendo estar con esto contribuyendo para la mejoría y garantizar la mejoría individual de los sujetos: Esto es una lógica que tiene que ser respetada de forma ininterrumpida y que implica dar una importancia significativa no solo a los tiempos de ejercitación, como has dicho hace poco, sino también, y fundamentalmente a los tiempos de intervalo entre cada ejercitación. Y a este nivel de cumplimiento del Morfociclo las incongruencias son más que muchas, la dosificación es en efecto algo que yo constato que muchas veces no ocurre. ¿Por qué?! Porque están demasiado influenciados por aquello que es convencional, porque repare, ¡usted solo necesita

**entrenar una vez a la semana! Ahora, esto en lo convencional es casi un crimen, es casi un crimen. Es solo cuando usted está ante un cuadro de máxima exigencia, que estas condiciones por si propias le plantean estos cuidados. Cuando esto no sucede... Porque claro, estos solo se plantean si usted tiene sensibilidad o tiene inteligencia, para admitir «¡Coño!¿Entonces...?» y es por eso que tiene mucho sentido evidenciar la importancia de los periodos que surgen con dos partidos por semana (o sea, con un partido a mitad de semana), pero aún más, ¡evidenciar que la posibilidad de que cuando esto ocurre se puede estar en condiciones (sin entrenar) es posible! Aunque usted, no tenga ningún control sobre el partido a mitad de semana y por lo tanto se le escape de la manos. Esto no es lo que ocurre cuando usted tiene un Morfociclo normal. Por lo tanto la principal confusión está aquí. Después tiene que ver con múltiples cosas, o sea, el desconocimiento de la realidad, sea en lo que respecta...**

**Por ejemplo, hace unos días yo di, en una reunión que tuve con los entrenadores, un pequeño texto. Un texto que debe de tener unos cuarenta años, que era clave para mi colega y amigo Monge da Silva, que fue el primer individuo en Portugal en enseñar las cosas de una forma sistematizada en relación al Entrenamiento Deportivo, y que tiene que ver con el entendimiento de dos principios: [9]el principio de la auto-renovación de la dicha materia viva v el principio o ley de Roux. Arnolt-Schultz. Y para mí es un espanto que gente que tiene una conexión reciente con las Facultades lo desconozca absolutamente. Es evidente que la interpretación del texto tal cual el texto se revela es mutiladora, pero basta ponerse las gafas que la teoría de los sistemas hoy nos posibilita, para entender el cuan importante es el texto y garantía, digámoslo así, de lo que yo le dije hace poco.**

**Por tanto, yo he estado diciendo hace poco que ante la necesidad de un tiempo de descanso para que el equipo esté de nuevo en condiciones de desarrollar la misma dinámica, la misma funcionalidad, etc., eso implica considerar que el Morfociclo estaría conformado con: esfuerzo (desempeño de partido), recuperación, jueves entrenamiento, recuperación y domingo partido.**

**De ahí a que yo diga que este encuadramiento formal nos lleva a reconocer la posibilidad de ex' cia de un solo entrenamiento, aunque en lo que se refiere al entrenamiento, sin que exista pérdida del perfil o de la matriz de la adaptabilidad, por lo tanto, de la especificidad. De la especificidad teniendo en cuenta el modo como nosotros queremos jugar, por lo tanto la identidad de nuestro equipo, incluso aunque el jueves se pueda contemplar, a través de repeticiones, o sea, a través de alguna intermitencia, en la continuidad independientemente de que los aspectos centrales, o los Principios o los criterios centrales del juego del equipo estén siendo respetados.**

**Y esto presentado a la mayoría de los mortales es un sacrilegio, ¿cómo que entrenan solo una vez por semana?!**

**¡Pero es fundamental que a nivel de operacionalización se reconozca esto! Entonces ¿cómo es que el Morfociclo aparece con tres días como adquisitivos? Por lo tanto, ¿no es soló uno, son tres y dos días de recuperación y el sábado también de [10] recuperación? Y aquí hay que resolver una aparente paradoja, y que yo le había**

**dicho, que es, en aquello que sería todavía periodo de recuperación, ¿hasta que punto, sin pérdida de la recuperación, yo puedo estar contení-piando un entrenamiento adquisitivo, que sea adquisitivo y que al mismo tiempo no imposibilite la recuperación? Esto solo es posible contemplándolo de dos maneras. Sabiendo que es un aspecto importante de la manera de jugar que nos interesa tenemos la garantía de que eso recaiga sobre un individuo, sobre el individuo más precisamente, y tenemos todavía la posibilidad de que ese, ese posible crecimiento individual soportado en un indicador, que son las contracciones excéntricas por ejemplo, pero teniendo en cuenta aspectos de cómo queremos jugar, van a ser llevados a cabo en un soporte bioenergético semejante al soporte bioenergético de la red, o de la matriz de juego más global, que es... es que nosotros consigamos que esto ocurra en circunstancias condicionales; circunstancias condicionales que lleven a que esto se produzca con la [11] dominancia de manifestación de los mecanismos o del metabolismo anaeróbico aláctico. Ahora, son estas condiciones -sea el miércoles, sea el viernes, sea el jueves- que son identifícadoras de la presencia de la misma matriz o del mismo patrón dicho fisiológico, o mejor dicho, bioenergético.**

**Y por lo tanto, es la garantía de que esto ocurra de forma ininterrumpida todas las semanas, lo que me permite no solo mantener el mismo perfil bioenergético sino también, en relación a él mismo, tener condiciones de hacerlo mejorar o no hacerlo empeorar, porque tengo la garantía de ejercer sobre los individuos, individualmente, la posibilidad de mejoría, como incluso, y este es un aspecto fundamental, de no incidir por no respetar las condiciones. o las circunstancias condicionales sobre el aparecimiento, como manifestación dominante, de los mecanismos anaeróbicos alácticos, y que la adaptabilidad, el direccionamiento de la adaptabilidad, se altere. Por lo tanto no se altera, como hay necesidad que todo el entrenamiento lleve a que exista fatiga, pero que esa fatiga sea una condición necesaria, salvaguardando el tiempo necesario para que las condiciones iniciales vuelvan y no se constituyan como anomalía. Lo que sucedería si yo no respetara los intervalos para la manifestación ininterrumpida de estas condiciones o de estas circunstancias condicionales de anaerobiosis aláctica. Esto me lleva a decir que la adaptabilidad tiene que ser la consecuencia de la presencia del mismo patrón bioenergético todos los días, porque sino no es especifico. Y esta presencia solo es garantizada con la perfecta comprensión del Morfociclo.**

**Esto para mí es capital. Y, entonces, torna relevante el entendimiento de la primera cuestión que usted me hizo y que tiene que ver con los tiempos de ejercitación y con los tiempos de intervalo. Porque si yo no concedo tiempos de intervalo, es decir, si yo no respeto un perfil de intermitencia no tengo la garantía de que el mecanismo dominante que está presente para que el esfuerzo se lleve a cabo sea, de hecho, el del mecanismo[12]anaerobio aláctico. Por lo tanto, es de hecho a través de los intervalos como yo garantizo esa posibilidad de, de nuevo, tener la garantía que la gasolina, que va a ser la garantía de un cierto tipo de esfuerzo, es esa y no otra. Por ejemplo: usted tiene un coche de Fórmula 1, un jugar que idealiza a lo Barcelona por ejemplo, pero ese coche, ese tipo de juego solo es posible si es soportado, es decir, si tiene como soporte dominante un determinado mecanismo metabólico y no un metabolismo cualquiera. Entonces, como en un coche de Fórmula 1, si usted lo llena de diesel no te**

**vale de nada tener un Fórmula 1, si usted lo llena de gasolina con menos[13] octanos tampoco le interesa. De este modo, el patrón del plano fisiológico, o del plano bioenergético, es garantizado en función del perfecto entendimiento del Morfociclo, que es algo que, de hecho, no siempre o casi nunca se ve respetado. Porque si usted no respeta la posibilidad de darle tiempo suficiente para que el embrollo, la red metabólica que es el resultado de la continuidad de solicitación de esa coordinación metabólica que es pedida para la forma de jugar, si usted no respeta el tiempo necesario para estar de nuevo en condiciones para que ella aparezca, ¿qué va a suceder? Que usted se podrá esforzar, pero lo hará a expensas de la dominancia de los mecanismos glucolíticos, por lo tanto con la rpesencia de ácido láctico en la circulación (sanguínea). Ahora, en la continuidad, incluso la adaptabilidad que se va a generar tiene que ver con ello, usted continúa esforzándose pero no lo hace en las condiciones ideales en que lo haría si el soporte bioenergético continuase siendo el mismo, luego eso solo es posible en función de la garantía de la presencia ininterrumpida del Morfociclo en el modo como vo lo entiendo. O sea, el viernes es lo mismo y aún es peor el miércoles. Yo tengo que garantizar y estar seguro que lo que llevo a cabo, por una parte, me interesa vivenciarlo, y por eso las situaciones son más reducidas, pero repare que yo digo: reducción sin empobreciimiento.Y no hay empobrecimiento solo si, de hecho, yo no voy a pellizcar la coordinación metabólica y aquello que estoy llevando a cabo tenga que ver con una posible ganancia de Especificidad, aquí ya con «E» mayúscula. Esto es de tal manera así que muchas veces, e incluso usando la analogía de la geometría fractal se ve, o se repara, que la gente sugiere juegos reducidos o ejercidcios reducidos sin tener la preocupación de si el número de veces que los individuos van a intervenir es correspondiente con el número de veces que ellos intervienen en sus posiciones/funciones en un partido entero.**

**Y si no es así, ¿qué es lo que esto provoca?**

**Ocasiona que llevando esto a la continuidad, o sea, continua manifestándose pero no a expensas de la gasolina de más octanos, sino a expensas de los mecanismos glucolíticos, por lo tanto para ser fractal lo que tiene que ser dominante aquí (en la reducción) es la dinámica del [14] fractal. ¿Me estoy haciendo entender? Es por eso que es una característica importante es que tras el esfuerzo tenga enseguida el tiempo suficiente para estar de nuevo fresco, para que en ti momento de reiniciar, la gasolina máxima sea anaerobia atáctica. Esto para mí es fundamental y capital, y esto incluso promueve la preferencia por un determinado tipo de juego. Por lo tanto, donde, de hecho, la garantía de lo esencial a realizar sea por la instantaneidad que me implica a mí o a otro cualquiera, pueda ser apoyada en la dominancia de solicitación de los mecanismos anaeróbicos alácticos.**

**Ahora, esto es fundamental incluso por lo siguiente: porque la energía es vehiculada por la participación del adenosín trifosfato, el [15]ATP, pudiendo estar implicado en el proceso metabólico A o en el proceso metabólico B o en el proceso metabólico C. Es evidente que sabemos que no hay energía si no existe la presencia del ATP con su ruptura y su síntesis o resíntesis, pero por otro lado ya vimos que si yo**

estoy a expensas del metabolismo anaeróbico láctico la fenomenología en cuestión no es la misma, e incluso en la alteración de participación no solo de los receptores de ATP, sino también de las enzimas implicadas en todo esto. Por lo tanto la alteración contextuaI es fundamental no solo porque se instala una determinada adaptabilidad, sino que además hoy en día estamos seguros, y esto difícilmente usted lo encuentra en cualquier Facultad de Deporte del mundo siendo referenciado como tal: que el ATP existente en el interior de las células, neurales o no neurales, tiene dos funciones, una... Aquel que existe en el interior de la célula tiene esa función que es vehicular energía, pero también tiene otra que es la de señalización, de transmisión de información. Ahora vea lo difícil que es que acepten que la información a ¡levar por conexión con otras células y con el medio externo no es la misma si los metabolismos implicados son unos o son otros. Aquí destaca una vez más la relevancia de la especificidad y todavía más cuando está implicada la necesidad de cansancio, de fatiga de las células para que ocurra la auto-renovación. Y la auto-renovación se da llevando estas particularidades que fueron activadas, cuando se respeta el tiempo de gestación para que ellas vuelvan a estar, apareciendo mejoradas y de ahí que yo diga que es la auto-renovación que lleva a la auto-engendración. Ahora ¿través de la fatiga... y por lo tanto esto tiene que ver con el tal Principio de la auto-renovación y Ley de Roux, Arnoldt Schultz.

Ahora vea, si... Ellos incluso dicen que este estadio de falencia circunstancial de funcionalidad de cualquier átomo o de cualquier órgano es un estado de parabiosis porque es un momento en el cual las circunstancias o la realidad empeora en funcionalidad para reestructurarse, para que la función venga a ser desarrollada con respeto temporal del efecto retardado para que esto se dé en mejores condiciones. Entonces, en el cómo esto se da es necesario una estimulación significativa para que esto ocurra, una estimulación fuerte para que esto suceda. Vea que si yo no respeto las condiciones de su aparecimiento, la fatiga que surge ya no es la misma, es otra, y esa tiene implicaciones muy negativas en el organismo y es por esa razón que nos debería llevar a meditar... Y yo suelo bromear: el modo como habitualmente se entrena, no respetando esta lógica, no lleva a la parabiosis lleva a [17] “paranecrosis". Y sus indicadores son: las constantes inflamaciones del cuerpo, los constantes dolores y eso es un síntoma de, como le podría decir, de lesión orgánica, de lesión de los tejidos. Y cuando la lesión de los tejidos se da, el cuerpo para reaccionar en conformidad provoca alteraciones en el modo de relacionarse con el ATP, y el ADP resultante del vaciamiento del ATP en función de reestructurar lo que está debilitado origina, por ejemplo, que el ADP en la corriente sanguínea, el adenosín difosfato y el monofosfato también vengan a conectarse a receptores y lo que resulta de esto es, por ejemplo, que el ADP se conecta a las plaquetas y las plaquetas, por la necesidad de recomposición de la herida, ocasionada, generan coágulos que vienen a obstruir algo que debería estar desobstruido. Vea aquí lo relevante que es esto, ¡es la especificidad! Pero aún más, todo esto es entender la [1]propioceptividad llevada a las últimas consecuencias, es decir, la problemática acontecimiental de los diversos [19]mecanarreceptores. Por tanto la importancia de que esta especificidad esté siendo garantizada ¡¿garantizada en función de qué?! De la objetivación de lo que yo quiero. Pero el aspirar a jugar de una determinada manera no me debe hacer olvidar el presente, porque yo llego al futuro en función de la entrenabilidad que llevo a cabo y ella tiene las circunstancias que son complejas de cojones y es por esa razón que me hace mucha gracia, y tal vez venga a

propósito, un dicho de que dice lo siguiente: cuando para un individuo su herramienta preferencial es un martillo es porque todos los problemas para él son clavos. Si nosotros mínimamente percibimos que la cosa es compleja, la herramienta tiene que ser compleja, con grados de complejidad diversos, pero tiene que ser compleja. Por eso yo vuelvo a mi cuestión inicial y que le dije que ya era preocupación en mi tesis doctoral, que es la causalidad.

Le voy a contar un episodio que paso hace poco: yo estaba viendo un partido Benfica - Oporto de infantiles al lado de muchos entrenadores del club. También estaba allí uno de 1 entrenadores de los porteros. Y ante el partido, porque el Benfica había marcado, el Oporto estaba jugando muy próximo al área adversaria y nuestro portero, en conformidad, estaba regularmente en el límite del área, moviéndose, se ajustaba subconscientemente a las circunstancias. Y de repente el entrenador de los porteros, que estaba delante de mí, empieza a gritar el nombre del portero hasta tal punto que éste le escucha y le mira, entonces el entrenador de porteros le empieza a decir que no salga tanto de la portería, por si... Esto tiene mucho que ver con el hecho de, «nosotros debemos tener asistentes, debemos tener entrenadores de porteros, debemos tener no sé qué...», y lo problemático que es esto y que me lleva a dudar de estas necesidades. ¿Y entonces que ocurrió? Eso interfirió en la espontaneidad del portero. ¿Cómo sufrimos los dos goles siguientes? Son balones metidos entre los centrales, a sus espaldas, en los que el portero tuvo que desplazarse desde donde estaba para disputar el balón con el delantero. En ambas situaciones el delantero llegó primero y marcó gol. Ahora yo pregunto, ¿y si el entrenador de porteros no hubiera gritado desde la grada? Probablemente él estaría como mínimo un metro más adelante y si estuviera un metro más adelante no hubiese sufrido ninguno de los goles.

O sea$_{t}$ no basta que hablemos de[20] extrema sensibilidad de las condiciones iniciales -esto son términos que vamos a buscar a otra parte, como los fractales- pero la realidad es compleja y, por lo tanto, yo tengo que tener en cuenta necesariamente las circunstancias y tengo las circunstancias más en cuenta o menos en función del modo como yo entiendo la lógica de la vida, en este caso, o a lógica de la realidad. Así, por un lado para el adquisitivo, no puede ser un adquisitivo cualquiera, tiene que ser el adquisitivo. Y no puede ser el adquisitivo sin las condiciones de adquisición del adquisitivo porque sino, no se hace esa asimilación y las condiciones del adquisitivo implican que yo o en relación al todo, o al casi todo, o al individual, los lleve a la fatiga, al agotamiento y les dé tiempo a que la recuperación se dé para que estén en condiciones para eso.

En suma, es lo que nos dice conjuntamente el ciclo de la auto-renovación y la dicha Ley de Roux, Arnolt Schultz: cualquier actividad física, pero también cualquier actividad, cuando invertimos en ella, ejerce influencia sobre los órganos, sobre los sistemas y sobre las funciones. Yo diría aún más, sobre el individuo y en el caso del fútbol, sobre el individuo en co-relación y

co-dificultad (porque tiene otros jugadores), y si la actividad tiene el lado simbólico como significativo -tiene el lado de las intenciones previas, de lo

intencionalizado, o sea, de los criterios de juego que nosotros buscamos o, si prefieres, de los Principios de Juego que el equipo busca- lo tiene sobre el Hombre como unidad psicobiológica$_{f}$ o a lo mejor sociopsicobiológica porque es una «sociedad». y lo que pretende la Periodización Táctica y el Morfociclo es que esto se contemple, y se contemple teniendo en cuenta la sensibilidad captadora de los individuos frente a las circunstancias. Y esto tiene que ver con el primer timming de manifestación de las partes del cuerpo implicadas, por tanto en la[21] co-contractividad que tiene que darse para que el movimiento del cuerpo sea fluido y en el cómo esto sucede en función de la necesidad de ajustar las circunstancias al entorno, y que muchas veces es descifrable por anticipación. Pero para serlo es necesario... no es el problema de la toma de decisión, porque ella puede ser errónea, es el problema de las elecciones, y la familiarización con un contexto me da esa ventaja: prever, anticipar las elecciones que yo tengo que hacer y lo hago mejor cuando mi cuerpo está acostumbrado a eso o cuando se dio una somatización. Esto ya tiene que ver con el segundo timming.

Por lo tanto, ¿qué es lo que nos dicen el primer y el segundo principio para reforzarlo? Cual es el papel de carga funcional, como ellos le dicen, porque según ellos es necesaria una estimulación, pero ellos lo hacen siempre en términos individuales, lo hacen incluso en relación a cada uno de los metabolismos diciendo incluso que cada uno de los metabolismos tiene un tiempo diferente para el restablecimiento, hablan del efecto retardado de las cargas. Pero lo que nos interesa es el efecto retardado del desempeño, del nuestro. Ahora, el desempeño es un desempeño requeridor de un determinado noviazgo entre lo metabolismos. Yo tengo que, anticipadamente, saber cual es el noviazgo que me interesa y luego sabiendo eso, conociendo esto, llevarlo a efecto. Entonces, esta estimulación que lleva a la disminución de funcionalidad, pero esta disminución de funcionalidad es una aceleración metabólica, ellos incluso dicen un “torbellino metabólico", que hace con que las cosas implicadas se desestructuren y reestructuren, y por tanto aparezcan mejores. Pero ellas son las responsables por una implicación muy significativa, muy fuerte y muy importante en el consumo de oxígeno, con los procesos de respiración interna de los tejidos y con la... por lo tanto asociada a la fosforilación oxidativa. Y este acelerar de la activación de estas cosas hace que el organismo humano que entrena, entrenando en determinadas condiciones se mejore y se auto-renueve.

En el fondo, lo que ellos dicen es que esta auto-renovación es el modo de existencia de la vida o de los átomos, o de los cuerpos albuminoides como ellos dicen, este modo de existir o de existencia consiste en la renovación constante, a través de ellos mismos, de los cuerpos implicados. En el fondo, en el fondo, de los componentes químicos de sus cuerpos, y se da la alteración, a veces basta solo la alteración de un protón ($H^+$) o de un ión de calcio o sodio para que las cosas se modifiquen radicalmente. Esto está perfectamente comprobado hace ya una infinidad de años a través de la marcación, o del método de los átomos marcados. Por lo tanto, podemos decir que la composición atómica de nuestro cuerpo se renueva sin cesar y continuadamente o incluso perpetuamente. Ahora, esta renovación se efectúa mucho más rápidamente de lo que se pensaba, y de ahí que ellos digan que ocurre una especie de “torbellino metabólico", pero nosotros ya vimos, o nosotros sabemos que según la dominancia de los metabolismos implicados, “a” o “b”, el tiempo no es el mismo, el tiempo de realización no es el mismo. Y como nosotros queremos[22] “direccionar el

proceso y que ese “direccionamiento” sea de la responsabilidad de la gasolina “a”y no de la “b", tenemos que saber cuando hacemos que... Es por eso que luego me lleva a hablar en minos de recuperación, que la recuperación se hace recuperando con puntos intermitentes donde este metabolismo, esta red metabólica, resultante del noviazgo y del matrimonio continuado, también activada pero disminuida en su tiempo. La naturaleza es la misma solo que la duración es distinta. Por lo tanto, se hace con este picotear del mismo metabolismo.

Lo que se dice es lo contrario$_{t}$ y para mí es una cosa sin sentido. Es decir, ¡¿usted cansó en función de un todo complejo y luego actúa sobre el metabolismo aeróbico y queda recuperado!? ¡Que no me fastidien! Ahora, lo que ocurre es que cuando la ejercitación máxima es llevada a cabo y resultante de ahí la fatiga, porque se agotan temporalmente las reservas de ATP o de fosfocreatina, en este estadio la activación aeróbica es grande, a posteriori, en función de gran necesidad de oxígeno. El lado residual del ácido láctico dejado es suprimido o es barrido en función de la llegada del oxígeno, por lo tanto durante el intervalo, que en función de éste existir es designado ejercicio anaeróbico, yo no sé si lo es. Para mí no lo es, porque de hecho yo enseguida no me muero, yo me quedo descansando y en esa altura lo que está ocurriendo es una cosí completamente diferente. Por lo tanto, los procesos metabólícos se desarrollan rápidamente en todo lo que es materia viva en una auto-renovación constante y que en este caso -porque pretende ser “direccionada", auto-engendrada- es deliberada. Pero para ser deliberada yo tengo que saber cómo la tengo que deliberar, v es por lo tanto fundamental que se sepa qué se pretende decir en la Períodización Táctica cuando se habla de la dimensión Táctica.

La dimensión Táctica solo existe a priori como configuración teórica, conceptual de a lo que yo aspiro, como conjetura porque lo que es Táctico, es del ámbito de la cultura Táctica. Es aquello que existe en el Barcelona, que incluso jugando mal, usted sabe que es el Barcelona quien está jugando. Por lo tanto es una organización intencionalizada porque ellos quieren: cuando tienen balón, estar de una determinada manera, hacer las cosas de una determinada manera y cuando no la tienen hacer... Esto sí es la dimensión Táctica. Y esto no es nada que exista a priori. existe a posteriori como [2]emergencia. De ahí que se diga: ¡«ah que el modelo de juego...»! No, el Modelo de Juego no es algo que yo pueda decir, es esto o es aquello, no. Eso es un referenciaI de la modelación del Modelo, porque el Modelo es cuando usted ve jugar al Barcelona y dice: «no, el modelo de juego de estos tíos es tres en línea y uno pescando...», ¡pero cuando ellos lo hacen! Es una somatización de determinados valores, de determinadas categorías, de determina' dos principios, de determinados criterios.

Entonces, se puede ver que incluso en los Principios Metodológicos... yo me cabreo cuando aparece gente queriendo inventar más Principios Metodológicos y no sé qué más, eso es no entender que el Principio Metodológico es solo uno. Pero la complejidad es compleja. Y yo tengo que, sin pérdida de la entereza inquebrantable, “quebrándola", hacerla estar presente. Y es por eso que yo digo que la Especificidad es del ámbito de la conjetura, de lo teórico, de lo conceptual, del ámbito de los valores, es un juicio de valor, es una forma de jugar que yo selecciono:«no, nosotros vamos a

**jugar así». Es una idea de iuego que yo extraigo de la concepción de juego de fútbol. La concepción de juego de fútbol es las reglas que el fútbol tiene para ser fútbol, sino es rugby, eso es de la concepción. Es del ámbito de la axiología, es del ámbito de los valores, es del ámbito del juicio de valor que yo hago sonre el modo como quiero jugar. La Especificidad está ahí- pero ahí como boceto- Parque ella solo es Especificidad con mayúscula cuando ocurre, como emergencia, pero aún así a lo mejor con mayúscula y con comillas, o mejor aún, con tres puntos, porque ella no va a dejar de crecer al nivel del todo, al nivel de la calidad ininterrumpida como incluso al nivel de variabilidad. Y es por eso que yo digo: la calidad del jugar; después la opción que tengo por el jugar surge en función de la posibilidad de evolucionar concomitantemente la maximización de la redundancia, o sea de aquello que es identificador. Lo que dije hace poco sobre el Barcelona que incluso jugando mal la gente sabe que es el Barcelona, con qué, con la variabilidad, la maximización de la variabilidad. Es por eso que los principios orientadores tienen que estar todas las semanas presentes como contexto, como tema de fondo que después me permita improvisar. Del ámbito del meso y, sobre todo, del ámbito del micro yo nunca tengo dos partidos iguales. Del ámbito del macro todos los partidos son iguales porque sino yo... O casi iguales, porque sino yo no distingo el Barcelona del Real Madrid, etc., etc....**

**Esto implica la importancia o la imprescindibilidad del Principio Metodológico de la Alternancia Horizontal en especificidad, yo pongo especificidad en minúscula, porque yo alterno matizando la Especificidad, e incluso teniendo en cuenta el individuo o teniendo en cuenta el todo. Pero mira, ¿yo hago eso con qué? ¿Con qué contenidos? Con contenidos que son del modo como yo quiero jugar, que sean contextos favorables al aparecimiento de lo que yo pretendo, entonces son propensiones o son propicios. ¿Entonces qué? ¿A principio de temporada lo hago del mismo modo que en otro periodo? No. Ahí está la Progresión Compleja. Es por eso que yo hablo de un patrón de conexión. Y el patrón de conexión aparece cuando yo respeto ininterrumpidamente el Morfociclo semanal. O sea, esta auto-organización o auto-engendración no se procesa de forma automática como anteriormente se pensaba, aunque se supiera que cuando una persona estaba dos o tres meses enfermo en la cama sin caminar, cuando se levantaba después no conseguía caminar. Aunque se supiera eso se pensaba que era una especie de ley natural... no, necesita... Los procesos de auto-renovación son accionados, son puestos en marcha. Y para que sean puestos en marcha del modo más conveniente se tiene... tienen que agotarse, tienen que ser llevados a la fatiga y eso es lo que viene a decir después la ley de Roux, Arnolt Schultz. Esto quiere decir, es el valor de la carga, dicen ellos, el valor del estímulo es fuerte y no puede ser fuerte inmediatamente después sin que esto se pueda llevar a cabo. Ahora, solo se realiza si el tiempo para la parabiosis, y la fase como ellos le llaman de exaltación o de sobrecompensación ocurre... Solo a través, dicen ellosf de la carga funcional, yo digo del desempeño. En la base del desempeño, o como dicen ellos de la carga funcional, reside la excitación del organismo o si prefieres está el estado activo de toda la materia viva, y sobretodo aquella directamente implicada, de la célula viva y del organismo entero. Otra vez la relevancia del entendimiento correcto del Principio Metodológico de la Alternancia Horizontal en especificidad, y es así de tal modo que hoy en día, la gente sabe que la propia neuralidad, aquello que es**

**neurológico en nosotros no nace y lo hace ya de una vez por todas. No. La plasticidad neuronal, hoy se sabe que es una realidad, por lo tanto lo que está sucediendo es preponderante o influyente en esa neuralidad. Y hoy se sabe que incluso en la relación entre las[24] miofibrillas y las[25] neuronas, y la información vehiculada incluso para el cerebro, para el corazón, etc., etc.... es muy relevante la ™glia, una especie de frontera del sistema nervioso, como la lógica de participación y de interferencia del sistema simpático y parasimpático. Por lo tanto, la pérdida de especificidad es la pérdida de articulación de todo esto.**

**Podríamos sintetizar diciendo que: bien sea la célula glandular, bien sea la fibra muscular o las miofibrillas o la célula nerviosa, se desgastan cuando trabajan, cuando entrenan, cuando son llamadas a intervenir y sobretodo cuando son llamadas a intervenir cogiendo[21] «el bocado en los dientes», o sea, enteras, quiere decir con emoción conectada a ello. Es por eso que el jugar, la competición es la naturaleza fundamental del entrenamiento. Y por tanto ellas se desgajan se apotan. se fatigan.**

**Aunque para mí y para la Periodización Táctica el entrenamiento sea aprender, es aprender una forma de jugar, es aprenderla en determinadas circunstancias y solo... De ahí a que yo te haya hablado inicialmente de la concepción que se tiene de aprendizaje. o por recepción o por descubrimiento, porque por recepción, el primado está en el córtex frontal, en la racionalidad, o sea el circuito que se establece es manifiestamente diferente si el primado está en el [2B]tronco cerebral. En el tronco cerebral solo está el primado cuando usted es llamado a actuar, lleva la emoción conjuntamente, independientemente de que después usted ponga sentimentalidad en eso o entendimiento sobre los principios o la razón sobre ello. Por lo tanto, la lógica no es la misma y eso queda bien claro en el último libro de Damásio.**

**Este entrenar y este jugar exige, al ocurrir, un gasto de substancias altamente energéticas. El glicógeno por ejemplo, la fosfocreatina o creatina fosfato y fundamentalmente el ácido adenosín-trifosfato, el ATP. El reposo, la recuperación, el intervalo es una condición sine qua non, por eso yo digo que es más importante el intervalo que el proprio esfuerzo, porque solo el intervalo, existiendo tal cual yo intenté evidenciar, me da las condiciones iniciales de implicación deseable del esfuerzo, en este caso.**

**Por eso le decía hace poco que el entendimiento de esto también es casi una opción por una forma de jugar al fútbol. Es por eso que a mí el fútbol que me encanta es el del Barcelona. El reposo tras un ejercicio, tras la ejercitación y... ¡¿pero ejercitación de qué?! ¡¿Con qué?!... Y de la fatiga que, no es un estado ordinario de reposo, es de hecho un estado deliberado de reposo. No es pragmático, es praxiológico, porque la práctica tiene una lógica y es deliberada en función de lo que se pretende y en función del modo como es llevada a cabo. Por lo tanto, el órgano o el organismo fatigados se convierten durante el reposo en la acentuación o auto-renovación, si preferimos, o se auto-renuevan, se auto-engendran como a mí me gusta decir, y esto los lleva, si la cosa fuese bien conducida, a acentuar sus capacidades y su potencialidad o sea de los procesos animados de renovación y sus constituyentes. De ahí a que yo haya hablado de la parabiosis y la paranecrosis. «Paranecrosis», es una**

invención mía, usted no va a encontrar esto...

Nosotros podemos decir, y repare el cuánto esto es relevante, porque se coloca el oxígeno como importante connotándolo con una seriación, que el organismo fatigado absorbe desesperadamente, ávidamente, oxígeno, pero cuando más ávidamente lo absorbe es precisamente tras el esfuerzo atáctico. Ahora, un esfuerzo atáctico solo es atáctico, y sobre todo si fuese en su potencia más incluso que en su capacidad, si su duración fuese corta. Y entonces la absorción del oxígeno va, de hecho, más allá de las substancias que son nutrientes, que son necesarias sobretodo tras el esfuerzo. Y con esta ayuda el organismo fatigado se restablece, se reestructura, se refuncíonaliza. substituyendo incluso las substancias usadas por otras nuevas. Todo esto se concretiza, se realiza, se produce, se operacionaliza, se modela, se modela debajo del detonante efecto del oxígeno. Oxígeno que es en realidad un elemento capital para la resíntesis y la reconstitución de la fosfocreatina y del ácido adenosín-trifosfato que se agotan durante la realización del esfuerzo. La reconstitución se hace... y el texto siendo convencional, teniendo una lectura analítica dice todo eso, basta solo con ponerse otras gafas... Así, la reconstitución no se efectúa solo a nivel de partida, como una especie de ley natural, por lo tanto regularmente, sino que ultrapasa esa reconstitución, esa estructuralidad y luego esa funcionalidad. Pero funcionalidad correspondiente. es decir, resguardando determinada lógica y determinados principios, que es aquello que la Periodízación Táctica pretende hacer llevando a cabo la presencia de tres Principios Metodológicos y la concretización de eso en un patrón de conexiones a través del llevar a cabo, o como yo suelo decir de la presentificación semanal del Morfociclo. Por lo tanto, se obtiene, como ellos dicen, una super-reconstituición, o una sobre-compensación, o una fase de exaltación como ellos también dicen. Y durante esta circunstancia, esta realidad, en el músculo pasa a haber más glicógeno, más fosfocreatina, como ellos dicen, más[3] albúmina nitrogenada.

¿¡Y qué más?! Más el adquisitivo Específico. Como esto es llevado a cabo sobrecondicionado por la dominancia del adquisitivo Específico, el modo como se articula todo esto no es uno cualquiera, ¡es uno...!

Es por eso que me fastidia cuando dicen: «el día de la tensión, o el día de la fuerza, o ei día de la velocidad...». No, no es eso. Es llevar las unidades musculares, o los grupos musculares fundamentales a funcionar dentro de determinadas condiciones, pero con el objetivo de hacer cualquier cosa, o en términos más individuales o en términos más colectivos, que tiene que ver con el modo como yo pretendo que se juegue.

Ahora repare, este aumento de todo esto que se da, que se concretiza, salvaguardando la existencia de este proceso, y sobretodo este aumento del ATP, de las reservas de ATP, por lo tanto del ácido adenosín-trifosfato... gracias a esta acumulación de cargas energéticas nuevas digámoslo así, de mejora de los octanos de la gasolina, la capacidad de ejercitación se altera, y se altera específicamente, pero ¡¿durante el qué?! Durante la fase que sigue a la realización del tiempo de intervalo para que la reconstitución ocurra, como ellos la llaman, de la fase de exaltación. Esta fase es la que trae el organismo, o trae el órgano$_{f}$ o trae los átomos, o trae el ATP

aumentado, mejorados. Ahora, es en esa fase donde yo tengo que incidir la nueva estimulación, por tanto es aquí en este momento donde tengo que incidir. Es precisamente este ciclo, que dicen ellos y lo representaron como el ciclo de la auto-renovación. Pero después la Ley, o la dicha Ley de Roux, Arnolt Schultz dice que si la carga funcional, yo digo si el desempeño, no es repetido la fase de exaltación disminuye y desaparece progresivamente, de ahí la importancia de la continuidad, aunque en la mayor discontinuidad. Es absolutamente indispensable que este patrón de intermitencia, que es la garantía de la existencia no solo de la alternancia en el Morfociclo en un conjunto de unidades de entrenamiento sino también en las propias unidades de entrenamiento, ocurra. De ahí a que yo haya dicho hace un ratito que la Ley de Roux, Arnolt-Schultz se refiere al valor de la carga funcional, al valor del desempeño que es desencadenante de todos los procesos que referimos anteriormente, pero de todos en conformidad con lo que pretendemos, digo yo.

Ellos dicen que esto puede expresarse del siguiente modo: una excitación excesivamente extrema destruye las funciones celulares, y ella es extrema no solo por la, digamos, intensidad de la carga, sino también por no salvaguardar su tiempo de reconstitución. Y, entonces, ellos dicen que excitaciones grandes, grandes en el sentido óptimo, son las que nos mejoran y nos suplantan. Las excitaciones grandes son la intensidad máxima relativa, por lo tanto con el máximo de concentración. se consigue cuando se está jugando y solo es máxima cuando yo estoy fresco. yo no consigo una palabra mejor que ésta. Por lo tanto, todas las excitaciones normales no interesan, las pobres disminuyen. Esa noción de extrema, noción de grande, noción de normales y noción de pobres, son categorías del cuadro axiológico, por tanto$_{t}$ son categorías del juicio de valor que yo tengo que identificar en función del tipo de juego que elijo, es decir, siendo categorías son juicios de valor. Y ellas, extrema, grande, en este caso la grande, por eso yo hablo en la intensidad máxima relativa, se ejercen sobre las escalas de la hipotética Especificidad, por tanto de la Especificidad maximizada, ya sea la más global, la intermedia o la individual, o sea exaltando esa Especificidad para contribuir a la mejora cualitativa de la emergencia de la Especificidad, soportado esto en las repercusiones individualizadas, o sea, en el AutoEcoHetero.

¿Qué es esto? Repare, es aquello de lo que yo hablo cuando me refiero en términos úe Periodízación Táctica a la relación de dos dinámicas: la dinámica del esfuerzo y la dinámica del desempeño. Esfuerzo tiene que ser desempeño, tiene que caracterizar el desempeño, para el esfuerzo ser específico, ser ajustado, ser conveniente. Y es esta dominancia de la dinámica del desempeño la que me lleva a la dinámica de la adaptabilidad, ¡¿pero qué?! Es preciso que tenga aquí otra dinámica, la dinámica de la recuperación, porque sino... aunque tenga buenas inten-ciones, no recupera. Es por eso que cuando el viernes es utilizado del modo como habitualmente es utilizado -aunque sea con las mejores intenciones, de las cuales el infierno ya está lleno- y con repercusiones no solo a la longue en las células, porque ellas se vienen a lesionar viniendo el organismo a reaccionar, y muchas de la lesiones son consecuencia de eso aunque la gente no lo crea... Repare, estando por dentro o conectado al Principio de la Alternancia Horizontal en especificidad está necesariamente conectado al de las Propensiones o propicio a, porque es con contenidos del jugar que yo imagino, que favorezcan el aparecimiento de contextos donde la relación conduzca a

**determinado tipo de emergencias, pero está también fundamentalmente balizado por el Principio de la Progresión Compleja. Ahora, ¡esta recuperación es conseguida en función del patrón de esfuerzo! Entonces, para rematar podríamos decir: si los desempeños, o como ellos dicen cargas funcionales, se repiten próximas unas de las otras, de tal forma que los nuevos esfuerzos se cumplen antes de que los procesos de restauración permitan la obtención del nivel inicial y mayor, de un nivel mejor que el inicial, acabamos por estropear el proceso pretendido.**

**¡¿Cuál es la constatación final cuando esto ocurre?! Y la constatación final es que si yo no respeto el Morfociclo (y por eso yo decía al principio, todo reside en la comprensión de Morfociclo), ocurre la extenuación, los jugadores te dicen que están cansados.**

**Es por eso que es muy importante que sepamos que estamos colonizados por una forma de pensar común, por una forma de sentir común, por una forma de reflexionar común, por una forma de entrenar común, que son [4] reforzadores culturales que llevan a que mucha gente piense y sienta del mismo modo. Y, por lo tanto, lo convencional se asienta en la noción de atleta que es correr más, correr más deprisa, correr más tiempo y saltar más alto, e incluso individualmente, los principios biológicos dichos universales que son todo y no son nada, los propios principios dichos racionales del juego que no tienen nada de colectivo, el principio de la penetración, ¡¿qué tiene esto de colectivo?! De contención, ¡¿qué es lo que tiene eso que ver por ejemplo con zona pressing?! Y todo esto nos influencia conscientemente, pero peor aún subconscientemente.**

**Cuando esta cosa ocurre (ignorando la frescura), yo me esfuerzo y voy, pero voy a expensas de otra gasolina que no es aquella que me interesa. Por lo tanto está este sistema de reforzadores que cualquier cultura tiene, y la occidental tiene aquellos que, de hecho, resultan de aquello que se decía que era lo fundamental. Y todo eso no es necesariamente para tirar a la basura, por eso yo fui a buscar el ejemplo del texto (Ley de Roux, Arnolt Schultz). Yo fui a buscarlo cuarenta años después para dárselo (a mis alumnos) y nadie lo conocía, ¡aquello era como si fuera chino! Yo dije: «miren, esto está erróneo y está todo correcto a la vez. Está todo correcto si yo me pongo las gafas de la Periodización Táctica, o de la teoría de los sistemas, o las gafas de la segunda cibernética, o las gafas de la geometría fractal, etc., etc., etc.... ¡Esto está todo correcto!» Basta con reconvertir esto.**

**Podemos decir que es esencial, para no caer en el error, reconocer que en determinada cultura hay un sistema de reforzadores, y los individuos tienen comportamientos preferenciales en función de ello. Tienen raciocinios preferenciales en función de eso, tienen hábitos preferencia-**

**les, tienen subconscientes preferenciales. Entonces, hay reforzadores comunes a un gran número de personas, y ahí están los principios biológicos dichos universales: sobrecarga, especificidad, reversibilidad, adaptación; pero esto son nociones o categorías que... hay polisemia en esto. Esto está casi todo correcto, sin que esté correcto. Aunque me fastidie de verdad la noción de carga porque para mí quien anda con cargas a sus espaldas son los burros, ¡¿verdad?! Y el fútbol debe ser un placer... y**

por eso que sea difícil que la gente imagine que siendo un placer entrenar tres veces por semana, pero en estas condiciones... «no tienen que entrenar más», y, de hecho, teniendo muy en cuenta los reforzadores convencionales.

Nosotros sabemos que determinadas circunstancias condicionales estimulantes o estimuladoras que son llevadas continuamente a existir en las mismas condiciones o en condiciones semejantes, son «estímulos» acogidos por mecanismos perceptivo-sensoriales, por mecanismos energéticos y por mecanismos de adaptación que en la continuidad, salvaguardada la relación esfuerzo-recuperación, llevan a una adaptabilidad. No sé pero, muchas veces, el dominio de la gente en relación a esto es poco y por ese motivo hay mayor dificultad en reconocer... porque repare, ¡¿aquello que caracteriza la naturaleza del jugar, de la competición, qué es?! Son interacciones múltiples. Y más o menos, más complejo o menos complejo, esto tiene que ser siempre el contexto dominante, y yo tengo que saber que la causalidad subyacente a esto no es lineal, es no-lineal. Tengo que tener esto en cuenta para proponer, al igual que tengo que tener esto en cuenta para razonar. Es por eso que muchas veces la cuantifícación o la evaluación de lo que está pasando solo puede ser hecha en términos de probabilidades, es necesario varias veces para que yo note una tendencia o unas tendencias, o una regularidad y no sé qué.

Yo ahora vuelvo a hablar del ATP, porque incluso di un texto recientemente a las personas pertenecientes al F.C. Porto y no solo a ellas. Y le dije hace un rato que es una cosa que está al margen del dominio, diría yo, de casi el noventa por ciento de la gente, por no decir más, de las universidades de deporte de todo el mundo. Pero es una cosa absolutamente comprobada, aunque en busca de aceptación hace casi unas decenas de años. Es sobre los efectos del ATP, por lo tanto el ser algo más que el aportador de energía y algo más que es muv importante y sobretodo para aquello que más nos interesa que es, digámoslo así, sincronismo cooperativo o coordinativo en un todo que es un equipo que nosotros tenemos. Pero ante lo que yo refería en el Morfociclo, ante la importancia del Morfociclo, ante la importancia de entrenar y cansarse, recuperar para volver a cansarse v poder cansarme no llevando a esta posibilidad, o sea, a la mejoría y entonces ahí el efecto acumulativo y negativo.

Por lo tanto los efectos del ATP en los vasos sanguíneos, por ejemplo. Ese texto que yo di se refería a aspectos centrales, teniendo en cuenta la duplicidad de funcionalidad del ATP, y decía que en el momento de la contracción, en el momento de la contracción de los vasos, las células... por tanto, es un «estrés», entre comillas, es una tensión que se ejerce por la necesidad de la acción. Se da la contracción en los vasos, y quien entra en auxilio nuestro o de lo músculos para que puedan funcionar es el sistema nervioso simpático. Las células del sistema nervioso simpático, en este momento, liberan ATP juntamente con un [31] neurotransmisor. Entonces, el ATP también es un neurotransmisor, aunque la gente puede decir: «ya está este tío inventando», y ni siquiera se preocupan en buscarlo. Por lo tanto junta, conjuntamente con el ATP un neurotransmisor que es la noradrenalina. El ATP se conecta a los receptores de las células musculares que forman las paredes de los vasos causando su rápida contracción, para que la sangre siga, etc. pero esto no solo es así... esta lógica puede ser impedida, si la gente está estresada o no sé qué. Pero nosotros

**sabiendo que es así y sabiendo que el esfuerzo que pretendemos es así, contraer y descontraer (en los vasos sanguíneos, dilatar) también podemos ayudar, acostumbrando al organismo a hacer esto. Y si no dejamos que los tejidos se lesionen todavía lo estamos haciendo mejor. La dilatación es responsabilidad de las[32] células epiteliales, que bajo tensión, al estar bajo tensión en función de lo que se pretende hacer, liberan también ATP. Y el ATP se conecta a determinados receptores p2y en las células epiteliales próximas y el vaso sanguíneo, o las arterias, se relajan en función de eso, y en función, también, parece que del [33]óxido nítrico,. Parece que es así como se dice.**

**Esto para nosotros es fundamental e importantísimo, porque ¡¿esto tiene que ver con qué?!**

**Con los cambios en la corriente sanguínea, que es lo que tiene que ocurrir cuando funcionamos, y tiene que ser de la forma correcta, tiene que ser fluido también. Estos cambios al ocurrir producen una tensión permanente y que tiene que ser más y menos, es como la[34]contracción, y que después tiene que ver con el sodio y el calcio. Aquí, cuando ellas producen esa tensión, en las células epiteliales, que revisten por tanto las paredes de los vasos, liberan ATP. El ATP al ser liberado va a activar los receptores en las células epiteliales más cercanas, por lo tanto, hay receptores específicos en relación a los cuales el ATP se dirige, y si fuese ADP o AMP son otros y esto no es irrelevante. Entonces, cuando esto pasa, el ATP va hacia los receptores de las células respectivas, liberando el óxido nítrico que hace que los vasos se relajen. Ahora, si cualquier cosa impeditiva de la correcta funcionalidad de esto ocurre lleva al sistema a entrar en falencia, lo que ocurre con el sobreentrenamiento.**

**Repare que la oscilación funcional en muchos equipos... pero es por eso que el entrenamiento en el Barcelona debería ser muy pensado... repare que en el entrenamiento convencional... la gente dice así: «No, tenemos que huir de una adaptabilidad que está actuando y sobre ésta hay que recargar «baterías» y no sé qué»... ¡Y después no se dan cuenta por qué ocurren las oscilaciones, la pérdida de Especificidad, además de la posible anomalía!**

**Por lo tanto, cuando esto no es cumplido tal cual... y como en el entrenamiento, por ejemplo volviendo al Morfociclo... lo que ocurre es la posibilidad de que las células sean dañadas, y por eso yo hablo de la paranecrósis. Entonces la gente siente dolor y luego se toma incluso antí inflamatorios para eso. Y hoy se sabe que una gran parte de la muertes súbitas se dan en función del exceso de la ingestión de anti-inflamatorios. El anti-inflamatorio es casi "el preservativo del pillo"... futbolista, porque tiene que tener siempre encima el anti-inflamatorio.**

**Ahora, cuando la células son dañadas vierten o vacían ATP, liberan ATP, ATP que es roto roto en ADP, y este ADP se conecta a los receptores específicos p2y, pero en las plaquetas. Cuando esto sucede, en el propio organismo, a través de esto, forma coágulos para cerrar la herida, para combatirla... ¿A qué nos lleva esto? A que si la contracción y la relajación no son cumplidas de determinada manera puede llevar a la coagulación. ¡Porque la mayoría de la gente que entrena mata a los individuos! Es**

**otra gran ventaja de la Periodización Táctica. Y, entonces, al darse la coagulación de la sangre, el ATP que se libera de las células en una lesión, que es roto en ADP y que después se reconecta, o se conecta, a los receptores de las plaquetas, hace que éstas respondan, y ellos responden para crear un coágulo sanguíneo que entra en la circulación. Esto es perturbador ya sea en las células epiteliales como en las musculares, y por lo tanto no solo con pérdida... imagine que no está en realidad con un gran problema pero está con un problema de intervención de cualquier cosa que es anómala a la Especificidad, es como tener una cosa cualquiera entre los dientes, aquello no sale y usted parece que no mastica regularmente, y acaba mordiéndose la lengua, etc. Pero esto al ocurrir puede originar, para la reconstitución de las células en el propio contexto, la proliferación celular que va en el sentido de la reconstitución de lo que está dañado y por lo tanto de las células a multiplicarse y el resultado puede ser, en términos más prolongados e incluso a medio plazo, de reestrechamiento o estrechamiento de la arteria, lo que se llama estenosis.**

**Esta particularidad de funcionalidad metabólica, circulatoria del propio ATP y teniendo en cuenta... yo creo que solo es respetada por la Periodización Táctica, incluso antes de yo dominar estas cosas tal cual, en lo que tiene su gracia.**

**Ese texto que di, es incluso mucho más complejo y mucho más pormenorizado y refiere las conexiones del ATP como señalizador, como transmisor de mensajes para el exterior de la célula, y que tiene interferencia negativa o positiva por ejemplo, con el cerebro. En el cerebro, con el aprendizaje, con la memoria, con la propia articulación del movimiento. Y curiosamente ellos dicen que cuando se obtiene un exceso de señalización, de señales en presencia -por lo tanto una vez más la Especificidad, aquí salvaguardando esto- puede tener correlación en casos cerebrales. Por ejemplo, hoy en día se dice que tiene correlación con la epilepsia, o incluso con algunos disturbios psicológicos. Incluso con la generalidad de los órganos sensoriales, con el corazón, etc., etc., etc. Curiosamente el propio sistema inmunitario reacciona y obviamente, reacciona á la longue, reacciona en conformidad con la necesidad de estar reaccionando regularmente de una determinada manera. No sé, voy a especular, pero muy probablemente las muertes súbitas pueden también tener un poco que ver con eso. Porque el sistema inmunitario cuando el ATP es solicitado, es liberado por los tejidos lesionados, lleva a las células inmunológicas a provocar inflamación, que es una respuesta que incluso puede causar dolor -una vez más aquí la parabiosis y la paranecrosis. La inflamación excesiva j prolongada puede dañar el tejido, e incluso provocar ejemplos mencionados en el texto como la artritis reumatoide, etc., etc., etc. La transmisión de señales por el ATP también avuda. o puede avudar a las células inmunológicas a matar las células infectadas por anomalías, por bacterias y no sé qué. Pero repare que si por un lado, si el cuadro uno, hay una especie de inversión v si esto se da él tiene que intervenir, pero el cuadro inflamatorio no está o no se dañan los tejidos, y la acción del sistema inmunológico es ventajosa y es en realidad un aspecto importante.**

**Le diría lo siguiente para rematar y termino como empecé: es el no entendimiento del Morfociclo.**

**¿por qué le llamo Morfociclo?**

**¿Por qué tiene presente la recuperación y el esfuerzo del desempeño?**

**¿Por qué y cómo es que en el Morfociclo se atenta a la forma deportiva teniendo presente el colectivo y también el individuo?**

**¿Por qué la recuperación debe ser contemplada de una determinada manera?**

**¿Qué quiere decir la simbología de los colores...?**

**Yo imaginé que la emergencia es la forma como yo quiero jugar al fútbol. Ella emerge de realidades en presencia. Entonces me acordé de dos colores primarios como son el azul y el amarillo, que mezclados crean el verde. El verde es la emergencia, es la organización que se da. Ahora, imaginar la gasolina es, digamos, no solo la gasolina sino, en este caso, también el modo particular de funcionamiento de los grupos musculares, o en velocidad o en tensión, que son caracterizadores del núcleo duro del desempeño regular, y como es que estos indicadores o estos aspectos al ocurrir tal cual exigen la presentificación de la bioenergética, v de un patrón relaciona! dominante. condicional, entre lo varios tipos de fibras musculares. Y esto al ocurrir es la garantía de yo estar pintando siempre el azul con azul, siempre el amarillo con amarillo, en el individuo, sin que esto se constituya como una anomalía a la recuperación, porque existe el miércoles (el miércoles es el día más fraccionado), el viernes... porque usted sabe que, por ejemplo: un recordista mundial de los 100 metros, hace los 100 metros, bate el récord mundial, y si descansa media hora y va a intentar hacerlo de nuevo, puede batirlo otra vez. Por lo tanto, yo no interfiero con la recuperación y al mismo tiempo activo, catalizo una realidad que yo sé que existe y que incidiendo en lo individual no me estorba la recuperación. A lo mejor hasta me ayuda a acelerarla. Y al ocurrir regularmente este azul y este amarillo se pinta mejor el verde. Y esto tiene que ser una constancia. En el verde de la semana yo estoy preocupado con los Macro Principios y SubPrincipios, o sea, con los Macro fundamentalmente, haciendo que también ahí esté la intermitencia, y teniendo en cuenta el no empobrecimiento siempre que reduzca la actividad. Y el no empobrecimiento tiene todas las dimensiones, tiene la temporalidad de ejecución, tiene la dinámica o el dinamismo de la dinámica a llevar a cabo.**

**Y por eso es por lo que yo te di el ejemplo de hace un rato. El individuo, sí señor, hace una «actividad reducida», ¿hace X minutos y no está preocupado con que el jugador que está interviniendo, intervenga 20 veces en un espacio determinado cuando en ese espacio intervendría dos o tres veces en un partido en serio? Es evidente que las repercusiones en términos metabólicos, en términos de consecuencia para la adaptabilidad. no son las mismas. Entonces, si yo no tengo esto en consideración en la continuidad estoy prendiendo, estoy amarrando, estoy poniendo una camisa de fuerza. Eso no pasa únicamente respetando el Morfociclo. Sin embargo el Morfociclo no nace del vacío. Por eso yo digo que existen dos oíanos. uno más conceptual, más teórico, que es de la esfera, digámoslo así, de los valores, y que tiene que ver con el modo como yo quiero jugar. El modo como yo quiero jugar es éste, ¡¿Y cómo lo voy a parir?! ¡¿ Y el**

**modo como yo lo voy a parir es, al entrenar, jugando siempre de la misma manera?! A lo mejor sí, ¡¿pero qué?! ¡¿ Yo contemplo todos los niveles de complejidad que esto tiene?! A lo mejor no. Entonces voy a tener que reducir esto. ¿Y cómo lo reduzco sin empobrecimiento? Bueno, ¡pero esto es un todo con individuos!¡¿Y cómo no dejo que se pierda la mejora de los individuos?! Entonces es a través... Por lo tanto, ¡ya en el lado praxiológico. u operativo, u operacional o fenomenológico, o metodológico! ¡¿Cómo tengo que llevar esto a cabo?! A través de la existencia de la contemplación de la Especificidad en este cuadro semanal, en la repetición de esta manera, y por lo tanto la repetición sistemática pero la repetición sistemática es la del Morfociclo. ¡¡¡Me parece que es suficiente!!!**

**¿Será que es suficiente? ¡No, no basta!**

**No solo, ¡pero el rendimiento más o menos superior no ocurre «in vitro»! La calidad del buen fútbol se soporta en un jugar colectivo alcanzándose a través de éste en la competición. Sobretodo el rendimiento superior. ¡Una realidad que contiene también un club, dirigentes, socios, jugadores, entrenadores, etc. y los clubs rivales a los que te vas a enfrentar, que también ellos son caracterizables del mismo modo! Y la prensa, ¿qué es en esta problemática? ¡[35] Mucha arena lleva semejante camioneta! ¡No es necesario nada más que el sentido común para considerar la inevitabilidad del reconocimiento de la presencia de una premisa fundamental constituyente de la competición! ¿Cuál? El conflicto. Reconociéndolo necesariamente también fundamental en la estructuralización de la psicología del Humano, o sea, en la personalidad de los individuos.**

**No es posible alienar la dominancia de la presencia del conflicto en una amalgama de contenido latente y/o manifiesto en el desarrollo del contexto acontecimental de la entrenabilidad y sobretodo de la competición. ¡Entonces, el egoísmo, el egocentrismo y hasta el egotismo o incluso el simulacro tendenciales de los individuos en esta fenomenología competitiva no son ficciones! ¿Y el cuanto esto al ocurrir choca con lo que debe de ser la consistencia, la robustez, la cohesión, la fluidez, la empatia o la atracción mutua, en el existir de un colectivo con objetivos a logar como tal? Esta almohada emocional, es decir: sentimentalidad, afectividad, empatia, sinergia, necesarias, ¡se constituyen como la razón de ser a la previa existencia del sentimiento de confianza en un grupo!**

**Por lo tanto no es un encuadramiento fenomenológico «in vitro». La conflictividad inherente a lo acontecimental no permite a quien lidera, o sea, al entrenador, fingir que ella no está presente. En el pueblo donde nací se dice: «¡hay que tenerlos en el sitio!» El estilo de liderazgo es otra cosa. Mourinho tiene uno. André Villas-Boas tiene otro. Guardiola tiene todavía otro, etc., etc.... Sino miremos, por ejemplo, ¡como Mascherano (¡no lo compraron siendo un jugador cualquiera!) viene siendo integrado!**

**Para estas cosas de la afectividad ya hace mucho tiempo que el psicoanálisis nos llama la atención de que todo el mundo en grados diferentes evidentemente ignora... o mejor aún, somos inconscientes de muchos de los aspectos que tienen que**

**ver con lo que sentimos, y por eso el cómo nos vemos casi nunca coincide con el modo como los demás nos ven a nosotros. Para estar en la ÉLITE como entrenador es absolutamente indispensable que no nos engañemos a nosotros mismos sino, ¡pasamos a estar en la película pero viéndola al revés!**

**Por lo tanto, aunque hace muy poco dije que no era suficiente, también es bueno que resalte que a pesar de todo te viene muy bien no equivocarte en relación a lo que tiene que ser la Periodización Táctica, o sea, ¡lo que ella es como metodología! Pero, después está el entrenador miedoso, el mierdoso, etc., etc.... ¡y el que es capaz de liderar! Este último no lo hace así como... porque si lo hace a semejanza de como lo hace el Dala i Lama, Obama o como hacía la Madre Teresa de Calcuta... ¡Seguro que tampoco lo va a lograr! Y lo mismo sucederá, si como entrenador pienso que el futuro a «alcanzar», en lo que se refiere al modo de jugar que se pretende no tuviese un presente. El futuro solo se puede pre ver, no se «prevé», es decir, ¡se prepara periodizándose!**

**Vítor Frade (1)**

Por lo tanto, todos los errores que se producen en la operacionalización de la Periodízación Táctica están vinculados a un único error: al no entendimiento de lo que es la Periodízación Táctica. Éste situado sobre dos planos: un plano conceptual -teórico- y, esultante de las múltiples deficiencias sobre este primero, un plano metodológico. Por lo que se podría decir que los errores resultan del no entendimiento del Morfociclo Patrón.

Estos errores salen a relucir con mayor claridad cuando nos enfrentamos a un contexto de Rendimiento Superior, quedando al descubierto la incoherencia y la incongruencia, sobretodo, pero no solo, de algo tan esencial en la Periodízación Táctica como es la gestión de las dosis, tanto de partido a partido, como durante cada sesión de entrenamiento.

Es crucial para el entendimiento de la Periodízación Táctica que se admita (tal y como la mayoría de entrenadores admiten) que un equipo, después de un esfuerzo de máxima exigencia (partido de máxima exigencia), necesita cuatro días para estar en condiciones de realizar otro esfuerzo de máxima exigencia (pudiendo tratarse de un partido o de un entrenamiento) sin que su nivel se vea disminuido. Es decir, el soporte bioenergético específico que permite expresar la funcionalidad de la dinámica del equipo sin pérdida de calidad solo estará en condiciones de poder ser activado de nuevo, a su disponibilidad máxima, cuatro días después de un partido de máxima exigencia.

Es por eso que en el Morfociclo Patrón con partido de domingo a domingo, el entrenamiento de máxima exigencia se encuentra a mitad de semana, el jueves. Desde del partido disputado -domingo- hasta el entrenamiento de máxima exigencia -jueves- tendremos cuatro días de recuperación, y desde éste hasta el siguiente partido -domingo- dispondremos de tres días. Sabemos que un entrenamiento de máxima exigencia tendrá menos exigencia que un partido de máxima exigencia y, por lo tanto, que precisará de menos días para recuperar el soporte bioenergético específico del que estamos hablando. Las condiciones a llevar a efecto en este entrenamiento de máxima exigencia -jueves-

deberán ser muy similares a las que el equipo revela para funcionar como equipo en un partido. Siendo así, este entrenamiento, el de máxima exigencia, incidirá fundamentalmente sobre el todo, es decir, sobre un Plano más Macro.

Ahora, sabemos que el todo solo se garantiza como todo si los elementos que lo constituyen como tal no pierden posibilidades maximales de manifestación en él cuando éste se manifiesta. O sea, en los otros dos días adquisitivos -miércoles y viernes- existe la necesidad de mejora individual, de incidir y evolucionar sobre un Plano más Micro, pero sin que por ello deje de existir recuperación. ¿Cómo conseguimos que estos días, en los que debemos tener en cuenta la recuperación, exista adquisición? Como sabemos que el soporte bioenergético requiere, por la especificidad del fútbol, de contracciones excéntricas y de máxima velocidad de contracción en la manifestación de la funcionalidad colectiva de las cadenas musculares implicadas, incidimos sobre cada una de ellas en estos días, sin que exista pérdida de esta recuperación, y lo hacemos individualmente, pudiendo estar con ello contribuyendo a la mejora individual, aunque en contextos de ejercitación no necesariamente individualizados.

Esta lógica debe ser respetada de forma ininterrumpida. Se trata de comprender que solo existe un entrenamiento de máxima exigencia durante la semana -jueves en el Morfociclo Patrón con partido de domingo a domingo- y que, por supuesto, deberá tener adquisición, teniendo incidencia sobre un Plano más Macro. En los otros dos días llamados adquisitivos -miércoles y viernes- se tendrá que seguir promoviendo la recuperación. Éstos tendrán incidencia en la mejora individual, es decir en un Plano más Micro. Si esta recuperación, que debe darse tanto de un esfuerzo de máxima exigencia a otro como durante una sesión de entrenamiento, es tan esencial, tendremos que dar extrema importancia no solo a que los tiempos de ejercitación sean los adecuados, sino también a que lo sean los de recuperación (entre los ejercicios e incluso en el mismo ejercicio), algo que no se suele cumplir, sobretodo en el Rendimiento Superior, mostrándose una incoherencia y una incongruencia influenciadas por la lógica convencional.

Si como se ha dicho la gestión de las dosis es tan esencial en la operacionalización de la Periodízación Táctica, tendremos que admitir la importancia del dominio de los diferentes días del Morfociclo, así como de los tiempos de ejercitación y de los tiempos de intervalo, de recuperación, en cada uno de estos días.

He hablado anteriormente de la necesidad de tiempo de descanso entre esfuerzos de máxima exigencia con la intención de que el equipo esté en condiciones de desarrollar la misma dinámica en ellos, de ahí la alternancia horizontal en especificidad. Es por eso por lo que debemos entender que un Morfociclo Patrón con partido de domingo a domingo está conformado por: esfuerzo de máxima exigencia el domingo, recuperación el lunes, martes y miércoles (pese a este último tener adquisición), entrenamiento el jueves, recuperación el viernes (con adquisición también) y sábado, y esfuerzo de máxima exigencia el domingo. Es fundamental, por tanto, que reconozcamos la posibilidad de existencia de «un único día de entrenamiento», el jueves en este caso, en el cual no debe existir pérdida de la matriz de adaptabilidad, al igual que en los otros días.

Si es así, ¿por qué decimos que hay tres entrenamientos adquisitivos en el

Morfociclo? Porque es posible contemplar el entrenamiento adquisitivo sin pérdida de recuperación. Deberemos tener la garantía que la adquisición recaiga sobre el individuo, y que ese posible crecimiento individual soportado en un indicador (en las contracciones excéntricas o en la máxima velocidad de contracción) pero direccionado por acciones o interacciones de nuestro jugar -por lo tanto, un propósito colectivo- sea realizado soportado por un patrón metabólico semejante al de la Matriz de juego más global, es decir, una red metabólica con dominancia en el metabolismo anaeróbico aláctico en nuestro caso, ya que entendemos que es el metabolismo que más se manifiesta en los jugares de calidad.

Únicamente a través de la garantía de que esto ocurra ininterrumpidamente todas las semanas podremos no solo mantener el mismo perfil bioenergético, sino también, en relación a él mismo, tener condiciones de poderlo mejorar o, al menos, no hacerlo empeorar.

Esto es algo que no sucedería en caso de no respetar los intervalos, con lo que se pondría en riesgo la adaptabilidad, pudiendo ésta ser alterada. El no respeto de los tiempos de intervalo hace que en el esfuerzo no se me garantice la dominancia del mecanismo pretendido y, por tanto, que no se respete el patrón metabólico -que es una tela entre los metabolismos- que se pretende como soporte de un jugar, pudiendo quedar este esfuerzo a expensas de la dominancia del metabolismo anaeróbico láctico, lo que, sucediendo en la continuidad, podría llevar a la alteración de la adaptabilidad, la cual tiene que ser la consecuencia de Ia presencia del mismo patrón metabólico todos los días, algo que solo se garantiza con la I perfecta comprensión del Morfociclo.

Por lo tanto, la adaptabilidad a un determinado jugar y al soporte bioenergético que éste demanda puede alterarse si tanto los tiempos de ejercitación como los de intervalo no son los adecuados, así como si no se respetasen los días del Morfociclo. Tras un esfuerzo -el adecuado- debemos permitir tiempo suficiente de recuperación para que al reiniciar el esfuerzo los jugadores estén frescos, pudiendo manifestarlo con el patrón metabólico pretendido de nuevo, en nuestro caso, teniendo éste dominancia del metabolismo anaeróbico aláctico (sin pérdida de la relación con los otros metabolismos, en una relación específica de nuestro jugar). Si los tiempos de intervalo no permitiesen una recuperación suficiente, por su poca duración, reiniciaríamos el ejercicio con dominancia del metabolismo anaeróbico láctico, cosa que llevada a la continuidad alteraría la adaptabilidad pretendida, es decir, dejaríamos de estar ejercitándonos en Especificidad.

De ahí a que entrenar siempre en Especificidad sea fundamental para la Periodización Táctica. Como sabemos la energía es vehiculada por el ATP, pudiendo éste estar implicado en procesos metabólicos diferentes. Sin la presencia de ATP, con su ruptura, su síntesis o resíntesis no hay energía. Ahora, si este ATP está implicado en un proceso metabólico A con dominancia del metabolismo anaeróbico aláctico o lo está en un proceso metabólico B con dominancia del metabolismo anaeróbico láctico, por ejemplo, la fenomenología en cuestión no será la misma, porque habrá una alteración en la participación de los receptores de ATP y de las enzimas implicadas, así como la información que transmite el ATP a las otras células y al medio externo tampoco lo será.

Entonces, es cardinal que los tiempos de ejercitación sean los adecuados y requieran una estimulación significativa, implicando la necesidad de fatiga en las células, y que los

tiempos de intervalo sean suficientemente prolongados para que el organismo pueda reiniciar la actividad de nuevo con el patrón pretendido, y que en nuestro caso tendrá dominancia del metabolismo anaeróbico aláctico, permitiendo la auto-renovación que, como dice Vítor Frade, lleva a la auto-engendración. Si estos tiempos no se respetan podemos inducir a lo que Vítor Frade llama estado de paranecrosis, ocasionando lesión orgánica, lesión de los tejidos, ante la cual el cuerpo reacciona provocando alteraciones en el modo de relacionarse con el ATP, teniendo esto consecuencias que no son las deseadas, por ejemplo.

Es innegable, por lo tanto, la relevancia de la Especificidad, la del jugar que pretendo, y al cual llego a través de una entrenabilidad que llevo a cabo y que es compleja, debiendo tener, además, en cuenta las circunstancias. Si ella es compleja debemos tratarla con herramientas complejas -Periodización Táctica- y tratar la causalidad con la importancia que tiene. Entonces, el adquisitivo no puede ser un adquisitivo cualquiera, sino que tiene que ser el adquisitivo, y no puede serlo sin las condiciones de adquisición del adquisitivo. Condiciones que implican llevarlos a fatiga, al agotamiento (ya sea o en relación al todo o al casi todo o al individual) y darles tiempo a que la recuperación se dé de forma que estén de nuevo en dichas condiciones al reiniciar la actividad.

Cuando invertimos en una actividad, futbolística en nuestro caso, influimos sobre los órganos, sobre los sistemas, sobre las funciones, es decir, influimos sobre el individuo. En el caso del fútbol, influimos sobre el individuo en co-relación y co-dificultad ya que actúa con otros jugadores y contra otro equipo. Lo que pretende la Periodización Táctica es que esto se contemple, teniendo en cuenta la sensibilidad captadora de los individuos frente a las circunstancias. Es decir, debemos tener preocupaciones referentes al primer timming de manifestación de las partes del cuerpo implicadas, o sea, en la co-contractividad que tiene que darse para que el movimiento sea fluido, y en el cómo esto sucede en función de la necesidad de ajustar las circunstancias al entorno, lo que muchas veces es descifrable por anticipación La vivenciación y familiarización con un contexto me permite este anticipar. ¿Pero anticipar qué? Las elecciones. Y será más fácil que ello suceda si hubo somatización, lo cual ya tiene que ver con el segundo timming.

Y todo esto a través de un Proceso de entrenabilidad que, como he explicado anteriormente, cumpla el efecto retardado del desempeño que nos interesa, el cual requiere de un determinado noviazgo entre los metabolismos. Un noviazgo que me interesa y que, conociéndolo antes, lo llevo a efecto después durante este Proceso. Por lo tanto, producimos una estimulación que lleva a una disminución de la funcionalidad -la cual provoca una aceleración metabólica- que hace que las cosas implicadas se desestructuren y se reestructuren, se auto-renueven, apareciendo mejores.

Esta auto-renovación se efectúa de manera muy rápida. Sin embargo, el tiempo en que se efectuará no será el mismo dependiendo de la dominancia de los metabolismos implicados. Una vez más queda irrefutable la importancia de la Especificidad durante todo el Proceso, y, por supuesto, también en la recuperación, la cual se hace a través de la activación de esta red metabólica pero disminuida en su tiempo y con mucha intermitencia, llevada a cabo por intervalos muy alargados. Lo que se dice desde la otra lógica es lo contrario: pese a que te cansas en función de un todo complejo, actuando sobre el

metabolismo aeróbico te recuperas.

Si nosotros “direccionamos” el Proceso hacia un patrón metabólico u otro, con dominancia de un metabolismo y con una relación de éste con los otros determinada, podemos decir que esta auto-renovación constante es deliberada. Es fundamental, entonces, saber cómo la tengo que deliberar y para ello es esencial que sepamos qué es la Dimensión Táctica para la Periodízación Táctica. Ella solo existe a priori como configuración teórica, conceptual, es el juego al que yo aspiro. Y existe a posteriori como una emergencia, es el jugar que yo realizo. Es la somatización de determinados Principios y SubPrincipios que me llevan atener una determinada identidad y que expreso regularmente en términos Macro.

Por lo tanto, la Periodízación Táctica basa el entrenamiento en el aprender una forma de jugar, y hacerlo en determinadas circunstancias y con determinado soporte bioenergético. Y el aprendizaje puede ser por recepción -estando el primado en el córtex frontal, en la racionalidad- y, como la Periodízación Táctica preconiza, por descubrimiento -estando el primado en el tronco cerebral, por lo tanto existiendo emoción cuando actuamos, independientemente de que después aparezca sentimentalidad o entendimiento sobre los Principios, etc.

Entonces, para aprender y somatizar este jugar producimos un gasto de substancias energéticas que necesitan auto-renovarse -a través de la recuperación, el intervalo, adecuado- para reiníciar este aprendizaje y esta somatización en las condiciones pretendidas.

Sabemos que el oxígeno es un elemento capital, entre otros, para la resíntesis y la reconstitución de la fosfocreatina y del ATP que se agotan durante la realización de esfuerzo, y que cuando más ávidamente el organismo lo absorbe es precisamente tras el esfuerzo aláctico. Esta reconstitución, llevada a cabo en condiciones óptimas, lo que consigue es un aumento de todo lo implicado, digamos que se obtiene una sobre-compensación, todo esto sobrecondicionado por el adquisitivo Específico y no por uno cualquiera, y, por lo tanto, mejora el organismo. Pero si el desempeño no es repetido, esta fase -llamada fase de exaltación-disminuye y desaparece progresivamente, de ahí a la importancia de la continuidad aunque en discontinuidad. Es indispensable, por tanto, que este patrón de intermitencia, que es la garantía de la existencia tanto de la alternancia durante el Morfociclo en un conjunto de unidades como también en las propias unidades de entrenamiento, ocurra.

Ahora, si provocamos una excitación excesivamente extrema -puede serlo o por la intensidad del desempeño o por no respetar su tiempo de reconstitución- lo que conseguimos es la destrucción de las funciones celulares. Por lo tanto, lo que nos interesa es provocar excitaciones grandes, pues son las que nos mejoran. Estas excitaciones grandes son la Intensidad Máxima Relativa, por lo tanto, con el máximo de concentración, y relativas a la Especificidad de un jugar, y solo se consiguen estando fresco. Si los esfuerzos, o mejor dicho los desempeños, se repiten en un espacio de tiempo muy corto, sin permitir los procesos de restauración, que permiten la obtención de un nivel mejor que el inicial, entre ellos, acabamos por fastidiar la adquisición pretendida, nuestra adquisición. Porque lo

que sucede es la extenuación, y como consecuencia una Adaptabilidad que no deseamos.

Debemos empezar a comprender que estamos colonizados por una lógica común, por unos reforzadores culturales los cuales nos influencian conscientemente y, lo que es peor, subconscientemente.

Entonces, ante la pregunta: "Profesor, hoy mucha gente empieza a intentar entrenar desde el enfoque de la Periodízación Táctica, hay gente que tiene más afinidad y otra que tiene menos, pero en su opinión ¿cuáles son los principales errores que se cometen al operacionalizar según la Periodízación Táctica?", diremos que todos estos errores provienen del no entendimiento del Morfociclo y, por lo tanto, del no entendimiento de lo que es la Periodízación Táctica.

Queda claro que el rendimiento más o menos superior no ocurre «in vitro» y que la metodología de entrenamiento denominada Periodízación Táctica no es ajena a ello. Por supuesto que hay otras cosas fundamentales a tener en cuenta. Es el desciframiento del contexto, de todo lo que rodea al club en el que te encuentras y a los clubs contra los que te enfrentarás, es la prensa, etc. Y es necesario el reconocimiento de la presencia de una premisa fundamental: el conflicto. Por lo tanto, no se trata de un encuadramiento fenomenología) «in vitro». El entrenador no puede ser ciego ante la conflictividad inherente a lo acontecimental y por ello es tan importante el liderazgo. ¿Qué tipo de liderazgo? Hay diferentes tipos de liderazgo.

Debemos entender que para llegar al juego que idealizamos, al que aspiramos en un futuro, lo haremos a través de un Proceso que se da en el presente y del que nosotros somos responsables.

**Referencias:**

[1] **Bioenergética:** Constituye uno de los principales bloques temáticos de la Fisiología, estando esencialmente dedicado al estudio de los varios procesos químicos que hacen posible la vida celular desde el punto de vista energético. Busca, entre otras cosas, explicar los principales procesos químicos que transcurren en la célula y analizar sus implicaciones fisiológicas, principalmente en relación al modo como esos procesos se encuadran en el concepto global de homeostasia. La comprensión de aquello que significa "energía" y de la forma como el organismo la puede adquirir, convertir, almacenar y utilizar, es la clave para comprender el funcionamiento orgánico tanto en los deportes de rendimiento, como en las actividades de ocio. El estudio de la bioenergética permite entender como la capacidad para realizar trabajo (ejercicio) es dependiente de la conversión sucesiva, de una a otra forma de energías. (Santos, P., ¿???).

[2] **Causalidad:** Es la relación entre un evento designado generalmente de causa y un segundo evento designado de efecto, de forma que en una concepción lineal el segundo evento es consecuencia del primero. Podemos distinguir dos tipos de causalidad: la lineal y la no lineal.

Gleick (2005, p. 49-50) aclara que las relaciones lineales pueden ser representadas por una línea recta en un gráfico. Las ecuaciones lineales son solucionabas, lo que las hace apropiadas para los libros de texto. Los sistemas lineales poseen una virtud modular

importante: pueden separarse y volver a reunirse - las piezas encajan". Al contrario, conforme advierte, "los sistemas no-lineales no son solucionares ni obedecen a principios de sobreposición de soluciones... no-linealidad significa que la manera como se juega altera las reglas del juego...

Esta mutabilidad recíproca hace la no-linealidad difícil de calcular pero origina también una variedad de comportamientos posibles que no existen en los sistemas lineales".

Se puede decir que la causalidad o determinación de un fenómeno es la manera específica en la cual los eventos se relacionan y surgen, motivo por el cual captar o intentar descifrar los contornos generales de la causalidad de un fenómeno pasa por entender las relaciones qué se establecen y la amplificación que de esas relaciones puede resultar. Es esto lo que permite comprender la inteligibilidad global de un sistema, aunque en el caso de la causalidad no-lineal, como sucede en el fútbol, tal inteligibilidad deba huir de la "tendencia obsesiva" por la catalogación, ya que en términos del pormenor ella es indescifrable. Por ello que el Profesor Vítor Frade afirme que "para el detalle no existe ecuación".

[3] **Rendimiento Superior:** Nivel de rendimiento más elevado al que se puede aspirar. Es el escalón de «rendimiento» en que se encuadran los mejores equipos y los mejores jugadores mundiales. Es caracterizado por un elevado nivel de exigencia, elevado nivel de aspiración 1 elevada densidad competitiva.

[4] **Plano Conceptual y Plano Metodológico:** Estos dos planos son los grandes pilares, o matrices, alrededor de los cuales se debe desarrollar todo el proceso, y necesitan de una conveniente Articulación de Sentido, para que lo que emerge del proceso haga de hecho sentido, el sentido que le queremos dar al Proceso. El Plano Conceptual, también requiere a nivel interno una Articulación de Sentido para que la fluidez sea coherente y el jugar represente una verdadera entereza inquebrantable. Es el plano que se reporta a la Idea de Juego y comprende los Principios de Juego que la componen en sus diferentes escalas (Grandes - Macro, Sub - Meso, SubSub - Micro). El Plano Metodológico es quien permite la operacionalización del Plano Conceptual, es quien le va a dar vida, y está compuesto por los Principios Metodológicos de la Periodización Táctica. También este plano requiere la Articulación de Sentido, una vez que la dinámica del proceso implica la interacción dinámica entre los diferentes Principios Metodológicos.

[5] **La Fatiga** es también una necesidad para la Periodización Táctica, se asume como un aspecto central. Es de hecho en la apariencia uno de los pocos puntos en común que esta concepción metodológica tiene con las demás, sin embargo, es solo en la apariencia pues hay diferencias muy significativas, principalmente en aquello que se constituye como estímulo desencadenante del desempeño, un estímulo de cariz cualitativo y no cuantitativo, y no menos relevante en el reconocimiento de la necesidad de recuperar de esos mismos desempeños y consecuentes estados de fatiga, lo que no sucede en las metodologías convencionales, en que la lógica tiene un énfasis cuantitativo y cuyo objetivo es perpetuar fatiga bajo el designo de conferir al organismo una mayor capacidad de respuesta bajo condiciones de fatiga acentuada y continuada. Por lo contrario, en la Periodización Táctica la inducción de fatiga procura ia posibilidad de aspirar a estados de reorganización estructural, funcional y organizacional sucesivamente (aunque no linealmente) superiores, los cuales solo son posibles si la recuperación de tales esfuerzos se verifica. La

adaptabilidad que de ahí resulta deriva de un proceso que se constituye como una especie de residencia biológica que no pretende una mayor capacidad de respuesta en condiciones de fatiga acentuada, sino una mayor calidad de los desempeños debido a una mejor gestión de la fatiga, salvaguardando su perpetuación.

[6] **Presentificación semanal del Morfociclo y la Repetición Sistemática:** Es por ese motivo que el Morfociclo Patrón se constituye como el núcleo duro del proceso, una matriz metodológica que se asume como invariancia por su repetición continua en el tiempo, en términos de lógica, y no necesariamente al nivel de los contenidos. Es esta regularidad metodológica que permite estabilización sin cristalización, se espera, de los desempeños, del jugar del equipo.

[7] **Principio Hologramático:** Uno de los principios fundamentales del pensamiento complejo es el Principio Hologramático el cual nos permite entender bien a lo que se refiere el Profesor Vítor Frade cuando aborda la cuestión de las implicaciones recíprocas entre las partes y el todo. Morin (2003, p. 108-109) aclara que "en un holograma físico, el punto más pequeño de la imagen del holograma contiene lacasi totalidad de la información del objeto representado. No solo la parte está en el todo, como también el todo está en la parte. El Principio Hologramático está presente en el mundo biológico y en el mundo sociológico... la idea de holograma ultrapasa, tanto el reduccionismo que solo ve las partes como el holismo que solo ve el todo". Añade que "entonces se puede enriquecer el conocimiento de las partes pof el todo y del todo por las partes, en un mismo movimiento productor de conocimientos". Lo que parece especialmente relevante para el fútbol sobretodo si tenemos en consideración el hecho de que como sugiere, "la relación antroposocial es compleja, porque el todo está en la parte, que está en el todo". Importa además resaltar que de la relación del todo con las partes pueden resultar estados diversos de complejidad del todo. El todo puede ser menos que la suma de las partes, puede ser igual a la suma de las partes y puede ser más que la suma de las partes. Pero solo el todo organizado será mayor que la suma de las partes.

[8] **Algoritmo:** Es un conjunto de reglas y procedimientos de "paso-a-paso" para efectuar cálculos o llegar a una conclusión (Stacey, 1995), Se trata por tanto de una secuencia finita de instrucciones claramente definidas y no ambiguas, que obedecen a directrices lógicas sobredeterminadas por un propósito. Importa resaltar que a pesar de que el concepto de algoritmo sea frecuentemente ilustiado por el ejemplo de una receta, hay algoritmos cuya esencia y operaclonalización es mucho más compleja por la dinámica del proceso al que intentan responder y por ia consecuente constante necesidad de reestimación y realimentación, a pesar de paradojalmente tener que ser una regularidad procesual. Precisamente tal como sucede con el Morfociclo Patrón.

[9] **Principio de la Auto-renovación y la Ley de Roux, Arnolt Schultz:** En esta entrevista son hechas varias alusiones a este principio, por eso, para una mejor aclaración de los mismos se aconseja la lectura del texto referido por el Profesor Vítor Frade: “El ciclo de auto-renovación y la Ley de Roux, Arnolt - Schultz".

[10] **Dominantemente:** Importa destacar que cuando se habla de días de adquisición y de recuperación no debemos absolutizar, o sea, se trata de días cuyo énfasis es

dominantemente de adquisición o de recuperación, teniendo como referencial lo que es colectivo, pero nunca exclusivamente de un tipo o de otro dado que existe la posibilidad-necesidad de aún en días que formalmente son de recuperación, tener en cuenta la dimensión individual del adquisitivo. Ésta es una advertencia que se revela útil en este punto pero también en otros que se seguirán en la entrevista, fundamentalmente en lo que respecta a los patrones de las subdinámicas implicadas en cada día del Morfociclo (patrón de contracción muscular, patrón metabólico, complejidad vivenciada...)

[11] **Propensiones:** Son esas "circunstancias condicionales que llevan a..." que sobredeterminadas por propósitos de nuestro jugar hacen emerger la propensión para que lo que deseamos que ocurra (criterios que soportan nuestros Principios de Juego, y más concretamente aquellos que priorizamos en determinado instante o unidad de entrenamiento), suceda como queremos que suceda, es decir, respetando una lógica acontecimental determinada y obedezca a la configuración patrón de las subdinámicas del respectivo día. Como se verifica en esta explicación tenemos presentes y de forma conectada los tres Principios Metodológicos de la Periodización Táctica (Principio de las Propensiones - "circunstancias condicionales que llevan a..."; Principio de la Progresión Compleja - aquello que en determinado instante es prioridad; Principio de la Alternancia Horizontal en Especificidad - respeto por el patrón de la unidad de entrenamiento).

[12] **Metabolismos o Sistemas Energéticos:** Reforzando aquello que es referido en la entrevista, Santos, P. (¿???) refiere que "para comprender las necesidades energéticas de cualquier modalidad deportiva, tanto al nivel del entrenamiento como de la competición, es importante conocerla profundamente. El éxito de cualquier tarea motora presupone que la conversión de energía sea hecha eficazmente, en la razón directa de las necesidades energéticas de los músculos esqueléticos involucrados en esa actividad. Será importante referir que el gasto energético depende de varios factores, entre los cuales podemos referir la tipología del ejercicio, la frecuencia, la duración e intensidad, los aspectos de carácter dietético, las condiciones de ejercitación (altitud, temperatura y humedad), la condición física del atleta y su composición muscular en términos de fibras (tipo I y II)". Debemos tener en consideración que los sistemas metabólicos son generalmente clasificados en tres tipos: A) Sistema anaeróbico aláctico o sistema de los fosfágenos (ATP y fosfocreatina - CP) recurre a las fuentes inmediatas de abastecimiento de energía, siendo también las más potentes (mayor aporte energético por unidad de tiempo) encontrándose asociada dominantemente a los desempeños de elevada intensidad metabólica y de corta duración. B) Sistema anaeróbico láctico o sistema elucolítico o glucólisis. recurre a los hidratos de carbono como sustrato energético, siendo la producción de energía resultante del desdoblamiento del glucógeno (forma de almacenamiento de los hidratos de carbono en las células) en ácido láctico (por ello el láctico), en un proceso designado de glucólisis que ocurre al nivel del citosol sin intervención de oxígeno (por ello anaeróbico). En términos energéticos es más eficaz que los fosfágenos, pues aporta mayor cantidad de energía en términos absolutos, pero es menos potente, pues requiere más tiempo para hacerlo. Se encuentra dominantemente implicado en desempeños de elevada intensidad, pero no máxima, y con una duración relativamente considerable (aunque corta). A pesar de ser capaz de gran producción de energía tiene como gran consecuencia la acentuación de la acidosis metabólica debido a la acumulación de ácido láctico lo cual es contraproducente cuando se desean alcanzar desempeños de calidad. C) Sistema oxidativo o aerobio, proceso

metabólico que ocurre a nivel mitocondrial y que es responsable por la producción de energía celular teniendo como interviniente el oxígeno (por ello aeróbico) a través de la oxidación mitocondrial de la glucosa (derivado almacenado resultante de los hidratos de carbono), de los lípidos (ácidos grasos) e inclusive de los aminoácidos (proteínas). Se trata del sistema metabólico menos potente, pero simultáneamente el de mayor capacidad absoluta, encontrándose por eso bastante asociado a los desempeños de duración más prolongada.

Importa recalcar que ninguno de estos sistemas funciona de forma aislada, independientemente de que el tipo de desempeño requiera preponderantemente más uno que otro u otros, se verifica siempre su aplicación concomitante aunque en grados de implicación diversos. Santos, P. (¿???) refuerza esta idea y presenta un esquema que nos ayuda a entender precisamente eso.

[13] **¿¡Gasolina, Diesel, Octanos?!:** esta metáfora se refiere al modo como los sistemas metabólicos pueden estar implicados en la realización de los desempeños. Se sugiere en la Periodización Táctica, que el metabolismo dominante implicado, en la concretización de un jugar de calidad (Fórmula 1) en el entrenamiento y en la competición, deberá asegurar un gran potencial de "combustión", pues se entiende que lo que determina y torna diferenciador los desempeños de calidad es la posibilidad de llevar a efecto la acción deseada y ajustada a las circunstancias, y esa acción puede ser concretizada de forma muy variable (con aceleración, de forma lenta, en desaceleración, a elevada velocidad, en el aire, por el suelo, parado, cambiando de velocidad...). Para eso el soporte metabólico que "alimenta" tal acción, o mejor dicho interacción, tiene que posibilitar todo esto. Y esta variabilidad solo no resulta hipotecada si la incidencia o estimulación dominante en el proceso de entrenamiento apunta al metabolismo anaeróbico aláctico, el único que respetando los tiempos de recuperación no hipoteca el desarrollo de las demás vías metabólicas. La adaptabilidad que el proceso debe permitir, por su continua estimulación y contemplación de la necesidad de reposo y recuperación, debe potenciar y ser llevada a cabo con base en la mejor gasolina para el jugar deseado. Y si el lugar deseado es como un Fórmula 1, tiene curvas, aceleraciones, frenadas, cambios de velocidad... o sea, si comporta todas esa variabilidad, requiere el mejor de los combustibles, en este caso el más ajustado. Y el más ajustado es la gasolina con muchos octanos (en el fütbot tipo Fórmula 1 es el sistema de los fosfágenos) y téngase en cuenta, ¡sin mezclar combustibles cuando tenga que llenar el depósito! Una necesidad recurrente y continua cuando se entrena en los límites y se reconoce la necesidad de fatigar y recuperar. El cuadro siguiente presentado por Santos, P. (¿??) podrá ayudar a entender la analogía de la Fórmula 1 y de los respectivos combustibles.

[14] **Fractal:** Es la propiedad de fracturar en modelos semejantes. La dimensión fractal mide el constante grado de irregularidad de un caótico (Stacey, 1995, p.547). "La fractalidad propone un etnocentrismo descentrado (una vez que descubre el centro en la periferia), ella reivindica el local-global, el micromacro (un global hecho de la emergencia de las localidades y un local hecho de la evidencia de la globalidad). La fractalidad intuye que lo micro no se opone a lo macro, ella sabe que lo macro contiene lo micro, pero es lo micro quien identifica, quien atribuye identidad a lo macro". (Cunha e Silva, 1999, p.62).

[15] **ATP - Adenosín Trifosfato:** Las células tienen obligatoriamente que poseer mecanismos

de conversión de energía. Por esta razón, necesitan la presencia de una sustancia que tenga la capacidad de acumular la energía proveniente de las reacciones exergónicas (reacciones que liberan energía). Es igualmente imprescindible que ese compuesto sea posteriormente capaz de ceder esa energía a las reacciones endergónicas (que consumen energía). Esta sustancia existe efectivamente en nuestras células y se designa como adenosín trifosfato, conocido como ATP. El ATP es un compuesto químico lábil que está presente en todas las células. Es una combinación de adenina, ribosa y 3 radicales fosfato. Los dos últimos radicales fosfato están conectados al resto de la molécula a través de conexiones de alta energía.

[16] **Parabiosis:** Proceso que retrata la unión de elementos vivos. Se utiliza aquí, como siendo motivado por los estímulos cualitativos del entrenamiento y con el propósito de la articulación que este fenómeno desencadena, tras la desestructuración generada, emerger una determinada engendración conforme al estímulo que la motivó. Se trata de un proceso de auto-organización que concibe el organismo y sus partes constituyentes como estructuras disipativas susceptibles por eso de aspirar a niveles de complejidad crecientes. Cunha e Silva (1999) refiere que los sistemas que se constituyen lejos del equilibrio, en la medida en que necesitan de aporte continuo de energía y materia para mantenerse, son designados como estructuras disipativas. Este autor en conformidad con la idea explícita en la entrevista, concibe el “cuerpo motor" y el "cuerpo deportivo" como estructuras disipativas, sugiriendo que estos se sirven de la hostilidad del medio, y como tal del desorden que este contempla, para ultrapasarse, es decir, crear una nueva forma de orden interno de complejidad aumentada. Aclara además que la termodinámica del no-equilibrio (un concepto determinante en el modo como el Profesor Vítor Frade concibe el entrenamiento del fútbol) establece la conexión entre orden y desorden y además la posibilidad de emergencia de estructuras (resultantes de la parabiosis) en los sistemas apartados del equilibrio. Destaca, reforzando la necesidad de que el entrenamiento se operacionalice en la frontera del caos y la consecuente necesidad de estados de parabiosis, que lejos del equilibrio, en «medios excitables*, se observa una especie de solidaridad esencial, una inteligencia asociativa que lleva a los elementos del sistema a cooperar, con la finalidad de crear estructuras más complejas que las viabilice y les presente nuevas oportunidades.

[17] **“Paranecrosis":** Fenómeno análogo a lo descrito en la parabiosis, pero cuyos efectos, por la diferencia cualitativa al nivel del estímulo, por la no debida contemplación del tiempo de recuperación, motiva a la muerte de los elementos vivos, y su consecuente pérdida de complejidad por parte del sistema. Por ello préstese atención a lo que sugiere Laborit (1971) "la muerte del organismo implica la del órgano, pero lo más común es que la muerte del órgano implique la muerte del organismo".

[18] **Propioceptividad:** Comprende un conjunto de funciones del sistema nervioso del cual resulta la sensación de equilibrio, de la posición y del movimiento de los segmentos de los miembros y del cuerpo (Habib, 2003). Marisa Gomes aclara que “la propioceptividad es un una capacidad de juego, de conseguir jugar, aunque sea estando parado, pero estar parado de manera a poder intervenir en el contexto, eso es una manifestación de propioceptividad y la propioceptividad no es solo tocar el balón, es saber tocar el balón, es hacerlo en función de las circunstancias".

[19] **Mecanorreceptores:** Receptores especializados que se encuentran en las más diversas estructuras del cuerpo (piel, músculos, tendones, ligamentos, cápsulas articulares, y muy posiblemente también en los huesos) y tiene n la finalidad de enviar permanentemente al sistema nervioso informaciones acerca de los estados del cuerpo a cada instante. El fuso neuromuscular y los órganos tendinosos de Golg'l (OTG) son receptores musculares, existiendo todavía receptores articulares como los corpúsculos de Pacini, los corpúsculos de Meissner j . de adaptación rápida), los corpúsculos de Ruffini y los receptores de Merckel (ambos de adaptación lenta). Importa también destacar la existencia de receptores cutáneos al nivel de las diferentes camadas de la piel, principalmente los corpúsculos de Meissner y los corpúsculos de Pacini.

[20] **Extrema sensibilidad a las condiciones iniciales:** "propiedad amplificadora de los mecanismos de feedback no-lineal, minúsculas alteraciones pueden sufrir una escalada hasta el cambio del comportamiento a largo plazo". (Stacey, 1995, p.548).

[21] **Co-contractividad:** mecanismo de contracción muscular en el cual más de un músculo recibe mensaje de Inervación en el sentido de contraerse, pero en el cual la excitación es más intensa para los agonistas que para los antagonistas. Una coordinación contráctil que implica de forma determinante el papel de los mecanorreceptores, y no menos, su debida aculturación.

[22] **"Direccionar"**: encaminar hacia una determinada dirección de forma intencional.

[23] **Emergencia:** "la emergencia es una estructura organizativa compleja que crece de reglas simples. La emergencia significa imprevisibilidad, en el sentido de que pequeños eventos causan cambios grandes y cualitativos en grandes eventos. La emergencia es una ley de la naturaleza a la cual los seres humanos son subsirvientes." (Laughlim, 2008, p.290-291). Henry Atlan (2011) resalta que estos fenómenos pueden ser observados en varios dominios científicos, epigenético, físico-qufmico, cognitivo y también en las ciencias humanas, visto que cada fenómeno no puede evitar un análisis a los dichos sistemas complejos. Añade que en estos sistemas, un gran número de elementas interacciona unos con los otros, de tal forma que el comportamiento global del sistema no puede ser previsto y entendido a partir de cualquier uno de sus elementos. Los clasifica como fenómenos de emergencia no trivial y se caracterizan no solamente por el resultado global ser mayor que la suma de las propiedades constituyentes, sino también por el resultado ser imprevisible, por lo menos al nivel del detalle-Además refiere que tiene una cierta dosis de acaso, de perturbaciones aleatorias, designadas en teoría de información como ruido y en termodinámica como fluctuaciones, que introducen en estos fenómenos de emergencia una novedad, imprevisible.

[24] **Miología:** el músculo está revestido por una capa de tejido conjuntivo - epimisio - y está constituido por fascículos que, a pesar de dimensiones reducidas son visibles a la vista. Solamente microscópicamente se pueden observar las unidades funcionales del músculo: Las fibras musculares, las cuales son también envueltas por una vaina del mismo tejido conjuntivo - endomisio. Las fibras musculares pueden tener dimensiones diversas y cada fibra muscular es envuelta por una membrana - el sacrolema - y a la semejanza de las

restantes células es constituida por múltiples organelos localizados en el sarcoplasma (citoplasma de las fibras musculares). Este espacio es penetrado por una red bastante densa de pequeños túbulos transversales - túbulos T - que aseguran la comunicación y transporte de sustancias por toda a muscular. Las fibras poseen aún una red de canales membranosos - retículos sarcoplasmático - cuya principal función es la de liberar y almacenar calcio (Ca2+) durante las fases de contracción y relajación muscular, respectivamente. Las fibras musculares son aún constituidas por innumerables miofibrillas, las cuales se constituyen como siendo las unidades contráctiles del músculo, y que a su vez son constituidas por unidades más pequeñas - sarcómeros - compuestos por tres bandas (banda I - zona clara; banda A - zona oscura; banda H - parte media de la banda A). En las fibras musculares podemos aún distinguir pequeños filamentos proteicos, siendo unos más espesos que otros. Los más finos son actina y los más gruesos miosina. Son las dos proteínas contráctiles del músculo esquelético. La miosina está compuesta por dos filamentos entrelazados que terminan en una protuberancia designada como cabeza de la miosina. Son estas estructuras las que al contactar con la actina permiten la contracción muscular. Cada fibra muscular es inervada por un nervio motor - motoneurona. Se designa como unidad motora (UM) el conjunto formado por las fibras musculares más la motoneurona que las inerva. Todas las fibras de la UM tienen las mismas características, o sea, son todas del mismo tipo, lo que significa que en la misma unidad motora no coexisten fibras de tipo diferente. El músculo esquelético presenta como característica el hecho de ser constituido por diferentes tipos de fibras musculares, que se clasifican normalmente en tres tipos, teniendo en consideración el perfil metabólico y la velocidad contráctil: tipo I (lentas y oxidativas); tipo lia (rápidas oxidativo-glicolfticas); tipo llb (rápidas glicolíticas). (Soares, 2005).

[25] **Neurona:** Unidad celular principal de transporte de información del sistema nervioso que generalmente consiste en un cuerpo celular (soma), dentritas y un axón". (Wolfe, 2004, p.183).

[26] **Células de glia:** es uno de los dos mayores tipo de células nerviosas. El otra es la neurona. Las células de la glía ultrapasan en número las neuronas en una escala de 10 a 1 y son también conocidas como interneuronas. Transportan nutrientes, permiten la recuperación rápida de las otras células nerviosas y pueden formar su propia red de comunicaciones. Glia es la abreviatura de “neuroglia”. (Jensen, 2002).

[27] **El bocado en los dientes:** dicho popular portugués que se refiere al momento en que el caballo se queda con el bocado (es la parte de la brida que se introduce en la boca del caballo para dirigirlo) preso en los dientes, llevándole a no obedecer al caballero y correr sin parar, y que se emplea para expresar el momento en que nos dejamos llevar por las emociones.

[28] **Tronco cerebral:** estructura, presentada generalmente como un cerebro primitivo que asume gran relevancia en la más reciente obra de António Damásio - “O Livro da Consciência" con el título "Y el cerebro creó al hombre” en su traducción al español (2010) - fundamentalmente al nivel de la edificación de la consciencia humana. En este libro, Damásio invierte todos los paradigmas vigentes en torno al papel de la consciencia por presentar el tronco cerebral como su unidad basilar. Afirma que el cerebro no empieza a edificar la consciencia, la mente consciente, al nivel del córtex cerebral, sino al nivel del

tronco cerebral. "Sin embargo, y contrariamente a la tradición y a la convención, juzgo que la mente no es creada solo por el córtex cerebral. Sus primeras manifestaciones surgen al nivel del tronco cerebral. El concepto de que el procesamiento mental tiene al nivel del tronco cerebral es tan poco convencional que ni siquiera es posible decir que goza de poca popularidad... Este concepto, y el de que los sentimientos primarios surgen en el tronco cerebral, están como veremos, interconectados". El autor aclara que el tronco cerebral no asume papel exclusivo, pero es contundente en afirmar que la consciencia humana carece tanto del córtex cerebral como del tronco cerebral. "La grandiosa pieza sinfónica que es la consciencia humana engloba las contribuciones fundamentales del tronco cerebral, eternamente conectada al cuerpo, y la vastísima imagética creada gracias a la colaboración entre córtex cerebral y las estructuras subcorticales, todas unidas de forma armoniosa, propulsionadas hacia el futuro, en un movimiento continuo que apenas puede ser interrumpido por el sueño, por la anestesia, por la función cerebral o por la muerte". Este libro refuerza además la necesidad de interacción permanente de los niveles no conscientes y conscientes para vivir. En términos concretos, y más propiamente en lo que se refiere al fútbol, estas ideas refuerzan la posibilidad del desarrollo concomitante de «un saber hacer» y de «un saber sobre ese saber hacer». No obstante, la relevancia y el papel del tronco cerebral resalta la necesidad de en esa aspiración, tal como la sobrevivencia el primado encontrarse en la acción. O sea, es partiendo del saber hacer, de aquello que los jugadores hacen de hecho, que debemos desarrollar el saber sobre ese saber hacer, la toma de consciencia sobre lo que hacen. En suma, implica que en términos metodológicos el primado esté en la acción, en el hacer, en la práctica y no en la racionalización, aunque no la ignore, sino al contrario. "Por otras palabras, existen dos tipos de control de las acciones, consciente y no consciente, pero el control no consciente puede ser moldeado en parte por el control consciente. La infancia y la adolescencia humanas son extremamente largas porque es necesario mucho, mucho tiempo para educar los procesos no conscientes de nuestro cerebro y para crear, en ese espacio cerebral no-consciente, una forma de control que pueda funcionar, de modo más o menos fiable, de acuerdo con intenciones y objetivos conscientes. Podemos describir esta educación lenta como un proceso de transferencia de parte del control consciente para un «server» no-consciente, y no la cesión del control consciente a las fuerzas inconscientes que pueden provocar el caos en el comportamiento humano".

[29] **Albúmina:** es una proteína de alto valor biológico, constituyéndose como la principal protelna del plasma sanguíneo, es sintetizada en el hígado por los hepatocitos. La reposición de albúmina es usada, en la medicina, en tratamientos relacionados con quemaduras y hemorragias graves, También puede ser usada para recuperación de personas sometidas a cirugías plásticas como la lipo-aspiración, ya que, la albúmina ayuda a deshinchar. La concentración normal de albúmina en la sangre animal se sitúa entre 3,5 y 5,0 gramos por decilitro, y constituye cerca del 50% de las proteínas plasmáticas. La albúmina es fundamental para el mantenimiento de la presión osmótica, necesaria para la distribución correcta de los líquidos corporales entre el compartimento intravascular y el extravascular, localizado entre los tejidos. Las principales funciones de la albúmina están relacionadas con la regulación de los siguientes aspectos: mantenimiento de la presión osmótica, transporte de hormonas tiroidales, transporte de hormonas liposolubles, transporte de ácidos grasos libres, transporte de bilirrubina no conjugada, unión competitiva con iones de calcio y control del pH.

[30] **A propósito de los reforzadores Culturales:** "No podemos gestionar nuestra forma de vida, en los ambientes físicos y sociales en que se tornaron los hábitats humanos, sin una deliberación reflexionada y consciente. También ocurre, además, que los productos de la deliberación consciente son significativamente limitados por una amplia legión de predisposiciones no-conscientes, algunas impuestas a nivel biológico, otras adquiridas culturalmente, y que el control no-consciente de la acción es igualmente un aspecto a tener en cuenta." (Damásio, 2010).

[31] **Neurotransmisores:** mensajeros bioquímicos que permiten la comunicación entre neuronas. Su tipología es diversa, existiendo más de 50 tipos diferentes. Por norma actúan como estímulo excitador de una neurona circundante o como inhibidor suprimiendo la activación del impulso eléctrico que viaja del cuerpo celular por el axón (prolongamiento de las neuronas que transporta los impulsos hasta otras neuronas).

[32] **Células epiteliales:** conjunto de células que de forma yuxtapuesta forman un tejido designado como epitelio, cuyas principales funciones pasan por el revestimiento de la superficie externa del cuerpo, los órganos y las cavidades corporales internas. En el caso de la entrevista se refiere a las células epiteliales que revisten las paredes de los vasos sanguíneos. La perfecta unión entre las células epiteliales hacen con que los epitelios sean eficientes barreras contra la entrada de agentes invasores y la pérdida de líquidos corporales, no obstante son selectivamente permeables para permitir, por ejemplo, los cambios necesarios verificados entre la corriente sanguínea y las células de los varios tejidos.

[33] **Óxido Nítrico:** también conocido como monóxido de nitrógeno, se presenta según la fórmula química NO, es un gas soluble, altamente lípofílico sintetizado por las células endoteliales, macrófagos y cierto grupo de neuronas del cerebro. Es un importante señalizador intrace-lular y extracelular, y actúa induciendo la guanil ciclasa, que produce guanosín monofosfato cíclico (GMP) que tiene entre otros efectos el relajamiento del músculo liso lo que provoca, como acciones biológicas, la vaso y la broncodilatación.

[34] **Contracción Muscular:** para que el músculo se contraiga, necesita de un estímulo que proviene de un impulso propagado a través del nervio motor. En el momento de la llegada de ese impulso a las terminaciones nerviosas, éstas producen una substancia - acetilcolina (ACh) - que actúa como facilitadora en la transmisión de ese impulso eléctrico. Este neurotransmisor se conecta a los receptores de membrana (sarcolema) de las fibras y, si la cantidad de ACh fuese suficiente, se crea una carga eléctrica que es propagada a lo largo de toda la fibra (potencial de acción). Este impulso es transmitido a través de los túbulos T y del retículo sarcoplasmático hasta al interior de la célula. La llegada del impulso motiva la liberación por parte del retículo del calcio (Ca2+) almacenado, el cual se dirige hacia el interior de la célula. En reposo, la tropomiosina (una de las proteínas que componen los filamentos de actina) impide la conexión de las cabezas de miosina a la actina, impidiendo de este modo la posibilidad de contracción por falta de locales de contacto. Con la entrada de Ca2+, este se conecta a la troponina (una de las proteínas que componen los filamentos de actina) provocando la remoción de la tropomiosina y permitiendo, que de esta forma, las cabezas de miosina entren en contacto con la actina y así se inicie el proceso de contracción

muscular. Este mecanismo muítiplicado por millares de conexiones miosina-actina promueve el acortamiento del músculo y consecuente producción de trabajo mecánico. El relajamiento ocurre cuando el Ca2+ es nuevamente bombeado hacia el retículo y la tropomiosina vuelve a interponerse, imposibilitando así la contracción. (Soares, 2005) La alusión efectuada en la entrevista al sodio (Na) resulta de que este elemento químico tenga implicaciones en las diferencias de gradiente verificadas a nivel celular y estar relacionado con los gradientes de calcio implicados en el mecanismo contráctil.

[35] **“Demasiada arena para mi camioneta”:** dicho popular portugués "é muita areia para a mina camioneta" que significa por ejemplo que existe demasiada información para mis capacidades o que es inalcanzable de abarcar por uno.